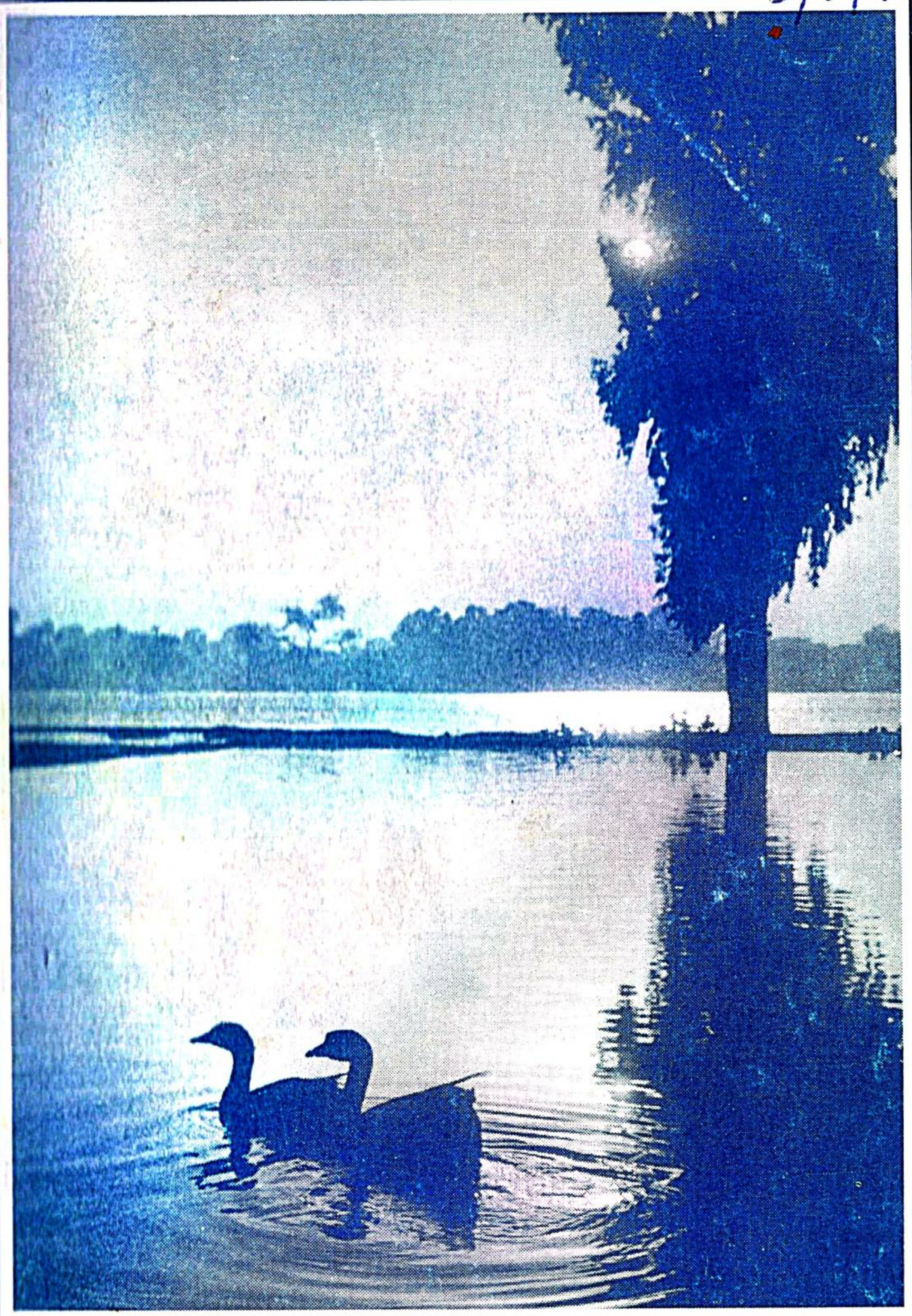
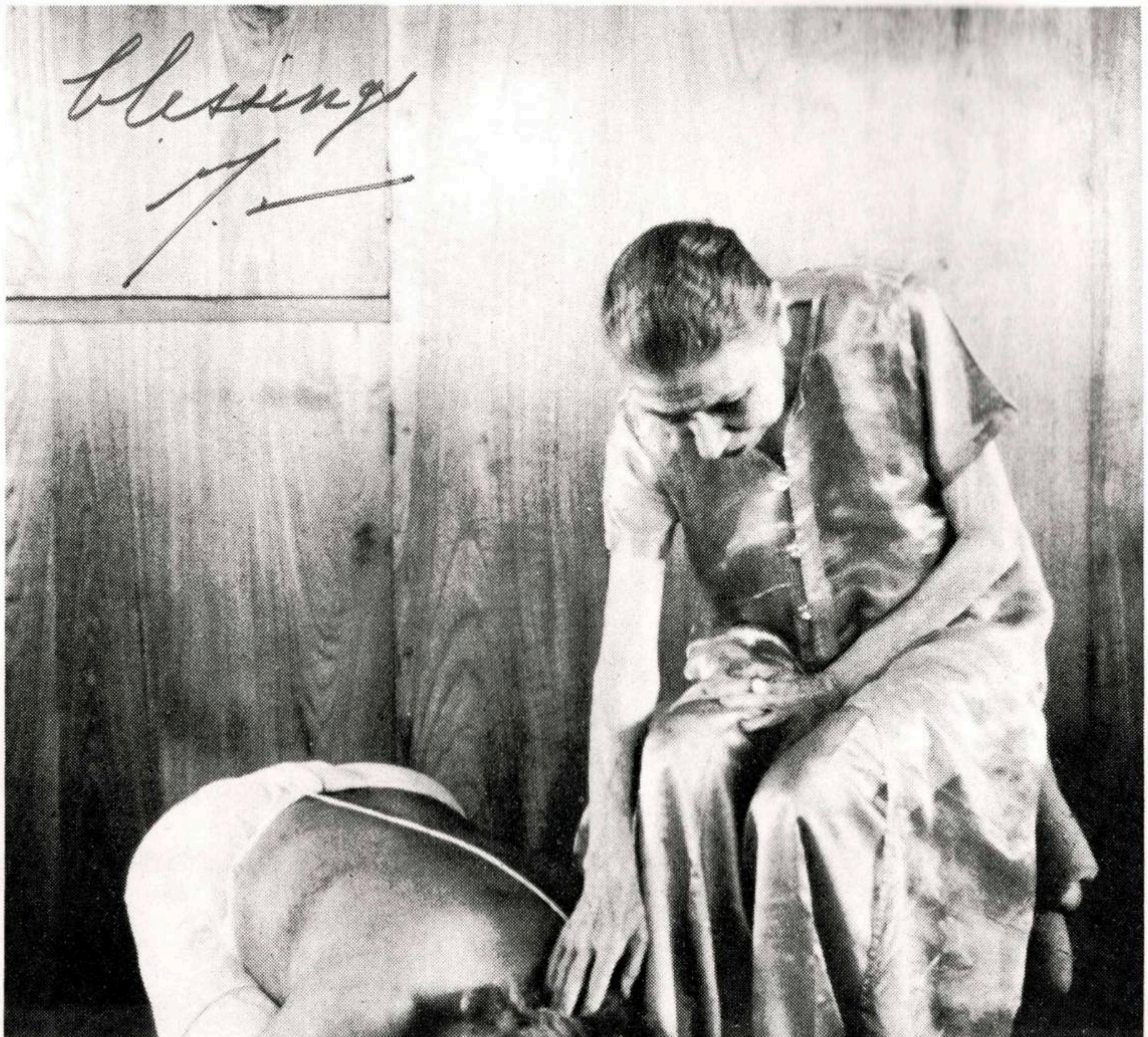


జీవన శాస్త్రము

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక, జూన్ 2004



ॐ आनन्दमयि चैतन्यमयि सत्यमयि परमे

OM anandamayi chaitanyamayi
satyamayi parame

Sri Aurobindo

3/6/2004

జీవన శాస్త్రము

I

II

Let your highest aspiration organise your life.

blessings

విభాగము I:

జీవన శాస్త్రము

(The Science of Living)

నిన్ను నీవు తెలుసుకో, నిగ్రహించుకో

శ్రీమాత

భగవంతుడు ఈ సృష్టి ద్వారా తనను తాను అభివ్యక్తీకరించు కుంటాడు. ఇందులో మానవుని స్థానం చాలా కీలకమైనది. శరీర నిర్మాణములో చాలా వరకు జంతువే అయినప్పటికీ మనిషికి మనస్సు అనే గొప్ప ఆయుధమున్నది కదా! తగిన శిక్షణ ద్వారా ఈ మనస్సును మెరుగుపరచుకొని దానితో అన్ని విభాగములను ఆదర్శవంతంగ మెరుగుపరచి దైవాభివ్యక్తికి తగిన ఉపకరణములుగ తయారుచేయుటయే అతని ధ్యేయము.

– సంపాదకుడు

ఏ ఆశయమూ లేని జీవితము దుర్భరజీవితమే. మీరందరూ ఏదో ఒక ఆశయం పెట్టుకోవాలి. ఆ ఆశయాన్ని బట్టే జీవితం నడుస్తుందని మరచిపోవద్దు.

నీ ఆశయం ఉన్నతంగా, విశాలంగా ఉండాలి; నిస్వార్థంగానూ, ఉదారంగానూ ఉండాలి; అప్పుడు నీ జీవితం నీకే కాకుండా ఇతరులకు కూడా అమూల్యమైన దవుతుంది.

నీ ఆశయం ఏదైనా గూడా ముందుగా నీలో పరిపూర్ణత (perfection) నెలకొల్పుకోకపోతే అది పరిపూర్ణంగా సిద్ధించదు.

నీలో పరిపూర్ణత తెచ్చుకోవాలంటే మొట్టమొదటగా నీవు చైతన్యవంతం కావాలి; అంటే నీలోని వివిధ భాగాలను, వాటి చర్యలను గమనించే చైతన్యంలో ఉండాలి. ఈ భాగాలన్నిటినీ దేనికది వేర్వేరుగా గమనించటం నేర్చుకుంటే నీ చర్యలకు మూల కారణాలైన అనేక ప్రేరణలు, ప్రతిచర్యలు, పరస్పర విరుద్ధ సంకల్పాలు ఎక్కడ నుంచి ఆవిర్భవిస్తున్నాయో స్పష్టంగా తెలుసుకో గలవు. ఇది చాలా శ్రద్ధగా చేయవలసిన పరిశీలన కనుక అందుకు

చాలా సహనము, చిత్తశుద్ధి కావాలి. ఎందుకంటే తన ప్రతి ఆలోచనకి, స్పందనలకీ, చేతలకి, మాటలకి, అనుకూలంగా సమర్ధించుకొనే స్వభావం మనిషిది. అందువల్ల అతి జాగ్రత్తగ వీటన్నిటినీ గమనించి యథాతథంగా మన మహోన్నత ఆదర్శం ముందు విచారణకు పెట్టాలి. దాని తీర్పును పాటించాలి. అప్పుడే పొరపాట్లకు ఆస్కారం లేని వివేచనాజ్ఞానం మన కబ్బుతుంది. మనం నిజంగా పురోగమించా లనుకున్నప్పుడు, మన జీవిత సత్యాన్ని బోధపరచుకునే సామర్థ్యం పొందా లనుకున్నప్పుడు అంటే మన జన్మకి కారణ మేమిటో, జీవితంలో నిర్వహించవలసిన పాత్ర ఏమిటో తెలుసుకోవాలనుకుంటే క్రమబద్ధంగా ఎప్పుడూ మనలో జీవితసత్యాన్ని వ్యతిరేకించి, ఎదిరించే శత్రువులను నిరోధించి వైదొలగించుకోవాలి. ఈ విధంగా కొద్దికొద్దిగా మనలోని భాగాలన్నిటినీ, ధాతువు లన్నిటినీ సమానం చేసి ఏకంగా చైతన్యస్థానం చుట్టూ వ్యవస్థీకృతం చేసుకోవచ్చు. ఈ విధమైన సమైక్యత జరిపించటానికి చాలాకాలం పడుతుంది. దీన్ని కడదాకా సాధించి కృతార్థులం కావాలంటే ఓర్పు, సహనాలనే ఆయుధాలను ధరించి అవసరమైతే ఆయుస్సును కూడా పొడిగించే దృఢ నిశ్చయంతో ఉండాలి.

ఈ విధంగా పవిత్రీకరణం, ఏకీకరణం చేయటానికి పాటు పడుతూనే అతిశ్రద్ధతో నీ బాహ్య, ఆంగిక విభాగాలను సంస్కరింప చేసుకోవాలి. ఉన్నత సత్యం దిగివచ్చినప్పుడు ఆ భావం వ్యక్తం కావటానికి అంటే దాని శక్తినీ, స్పష్టతను అట్లాగే ఉంచగల ఆలోచనాకృతిని ఇవ్వటానికి తగిన నమ్యత (suppleness), సంపన్నము అయిన మనస్సు నీకుండాలి. ఈ ఆలోచనను తిరిగి మాటల్లో పెట్టాలనుకున్నప్పుడు దాని అర్థాన్ని ఏ రకంగాను విరూపం చేయకుండా యథాతథంగా వ్యక్తం చేయగల వాక్పటిమ కూడా నీకుండాలి. అంతేకాదు. నీ ఫీలింగ్సు, నీ కర్మలు, నీ యిచ్ఛలు, ఒకటేమిటి ఆ సత్యమే సర్వాంగీణంగా వీటన్నిటి ద్వారా అభివ్యక్తమవాలి. నిన్ను నీవు పరిశుద్ధము, సమైక్యము గావించుకొనుటకై శ్రమించుచున్నప్పుడు నీ బాహ్యోపకరణమును

నిర్లక్ష్యము చేయరాదు – దానినికూడ బాగుచేసుకుంటూ మెరుగుపరచుకుంటూ పోవలసిందే!

చతుర్విధ క్రమశిక్షణ

చైత్యాత్మిక క్రమశిక్షణ

7 ఇది చతుర్విధ క్రమశిక్షణద్వారా మాత్రమే సాధ్యము. ఈ చతుర్విధ క్రమశిక్షణకు చెందిన అంశాలను సంక్షిప్తముగా వివరిస్తున్నాను. ఈ నాలుగు క్రమశిక్షణ పద్ధతులు పరస్పరభిన్నములు కావు. వీటిని ఏకకాలముననే అనుష్ఠించవచ్చును. ఇదియే ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఈ ప్రక్రియను 'చైత్యాత్మిక' (psychic) క్రమశిక్షణతో ప్రారంభించవచ్చును. మనం మన కేంద్రస్థానాన్ని 'చైత్యకేంద్రం'గా వ్యవహారిస్తాము. ఇది మన నిజరూపము. మనలోని విభాగాలలోకెల్లా శ్రేష్టమయినది. సత్యాన్వేషణనే ఆధారంగా ఆధ్యాత్మికతను ముందుకు తీసుకెళ్తుంది. ఈ చైత్యపురుమడు (psychic being అంతరాత్మ) మనలోనే ఉన్నాడనే ఎఱుక కల్గియుండాలి. అంతే కాదు. మన యోగం ఆ చైత్యపురుమనిపై కేంద్రీకరించి, అది మన జీవితాన్ని నడిపించేటట్లుగా చేసుకోవాలి. ఆ చైత్యపురుమనితో మనము అనుసంధానము చేసుకొని అతనితో మమైక్యం చెందాలి.

8 ఇట్లు ఈ చైత్యపురుమని దర్శించి, దీనితో తాదాత్మ్యమున మెలగ నేర్చుకొనుటకు పెక్కు విధానములు వివిధ దేశకాలములలో నిర్దేశింపబడియున్నవి. కొన్ని మానసికానికి చెందినవి. కొన్ని మతపరమైనవి. మరికొన్ని కేవలం యాంత్రికమయినవి. వాస్తవానికి, ప్రతివారూ, ఎవరికి ఏ మార్గము నచ్చుతుందో ఆ మార్గాన్ని ఎన్నుకొని, మొక్కవోని ఆకాంక్షతో, దృఢమైన దీక్షతో దానిని సాధించవచ్చును. బాహ్యాంగా అధ్యయనము, అంతర్ముఖంగా ఏకాగ్రత, ధ్యానము, దివ్యప్రబోధము (revelation) అనుభూతి మున్నగు వాటి సహాయంతో గమ్యం చేరుకోవాలి. దీనిని సాధించుటకు ఇచ్ఛాశక్తి (will) ఆవశ్యకము. ఈ చైత్యపురుమని

కనుగొనుటయే మన ప్రాథమిక ప్రవృత్తిగా గ్రహించాలి. ఈ ఆణిముత్యాన్ని మనం ఎంత వ్యయప్రయాసల కోర్చియైనా సాధించి తీరాలి. నీవే పని చేసినా, నీ వృత్తి ఏదైనా చైత్యపురుషసత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. నీవు యే కార్యములో నున్నప్పటికీ, ఎలాంటి ఆలోచనలున్నప్పటికీ చైత్యపురుషునితో ఏకమై ఆ అనుభూతిని సదా పొందేటట్లుగా చేసుకోవాలి.

మానసిక క్రమశిక్షణ

ఈ చైత్యపురుషాన్వేషణ పూర్ణ సాఫల్య సిద్ధిని గాంచుటకు మానసిక వికాసాన్ని మరిచిపోకూడదు. దానిని ఉపేక్ష చేయుట ఎంత మాత్రము మంచిది కాదు. ఎందువలనంటే మనస్సనే ఉపకరణం ఎంత గొప్ప ప్రతిబంధకమో అంత గొప్ప సహాయకము గూడా కాగలదు. స్వాభావికంగా మానవుని మనస్సు ఎల్లప్పుడూ హ్రాస్వ దృష్టితోనూ, సంకుచితంగాను, మొండి భావనలతోను ఉంటుంది. కావున దానిని విశాలదృక్పథంతోనూ, సరళీకృతం చేయుటకుగాను, విస్తారం చేయుటకుగాను నిరంతర కృషి ఎంతేని అవసరము. అందుకే ప్రతి విషయాన్ని అనేక కోణాలనుండి పరిశీలించుట కూడా అవసరమే. ఆలోచనలకు గొప్ప ఉన్నతిని, మృదుత్వమును చేకూర్చగల ఒకానొక అభ్యాసము ఈ సందర్భములో ప్రస్తావిస్తున్నాను. మొదట, విస్పష్టంగా ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించండి. ఆ తర్వాత తద్వ్యతిరేకమైన సిద్ధాంతాన్ని కూడా అంతే నేర్పుతో చేయండి. అటు పిదప దూరదృష్టితో బాగా విషయవిచారణ చేసి, విశ్లేషించి ఈ రెండు వ్యతిరేక సిద్ధాంతాలు ఒకే సమన్వయ సిద్ధాంతముగా (comprehensive) రూపొందేవరకు ప్రయత్నించాలి.

పైవిధంగా, అనేకవిధాలైన అభ్యాసపద్ధతులను అవలంబించవచ్చును. దీనివలన జరిగే లాభమేమంటే, కొన్ని పద్ధతులు వ్యక్తిశీలసంపదను పెంపొదిస్తాయి. మరికొన్ని పద్ధతులు మనోబలాన్ని పెంపొదిస్తయి. మనోభావసమన్వయ సాధనకు సైతము ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణకు, ఏ వ్యక్తుల గురించిగాని, విషయముల గురించిగాని, మంచిచెడ్డలను నిర్ణయించు అధికారము నీవు

మనస్సున కీయరాదు. ఏలనంటే, మనస్సు జ్ఞానోపకరణము కాదు.
మనస్సుకు జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోగలిగే శక్తి లేదు. మన భావాల
కన్నా, మనస్సుకంటే కూడా జ్ఞానం స్వచ్ఛమైన పై అంతస్తులో
ఉంది. మనస్సు తనకు అతీతమైన స్థానమునుండి జ్ఞానమును
గ్రహించి, అభివ్యక్తమొనర్పగలందులకై, దానిని నిశ్చలము, నిర
తము, సావధానము గావించవలసియున్నది. దేనికైననూ రూప
మిచ్చి, వ్యవస్థీకరించి, ఆచరణయందుంచుటలో అది ఒక పని
ముట్టు. అందుకే కార్యనిర్వహణ వల్లనే దానికి పూర్తి విలువ, ఉప
యోగం కలుగుతుంది.

ప్రాణిక క్రమశిక్షణ

చైత్యపురుష వికాసానికి చాలా ఉప
యోగపడడంలో ఇంకో పద్ధతి ఉంది.
ఒక కార్యము సాధించుటలోగాని, ఒక నిర్ణయాన్ని గైకొనుటలో
గాని యేదైనా అభిప్రాయ భేదమొచ్చినపుడు, తన మాటే వేద
వాక్కనే మొండివైఖరి ఎవరికి ఉండకూడదు. ఎదుటివాని స్థానంలో
తానున్నట్లు భావించుకొని, వానితో తగవులాటకు, దెబ్బలాటకు
దిగుటకు మారుగా ఉభయపక్షాల అభిప్రాయాలను కనుగొనుట
అభిలషనీయము. సద్భావముతో ప్రవర్తించు వారికి అట్టి పరిష్కా
రము సదా సులభ గ్రాహ్యామేయగును.

ఈ సందర్భములో ప్రాణిక క్రమశిక్షణ గురించి ప్రస్తావిం
చుట ఆవశ్యకము. మనలోని ప్రాణిక సత్త (vital being) వివిధ
ప్రేరణలకు, కోరికలకు, ఉత్సాహానికి, దౌర్జన్యానికి, అమితశక్తికి,
నిరాశతో కృంగిపోవడం, తీవ్రంగా ఉద్రేకపడటము, తిరుగుబాటు
చేయడం మున్నగు మనోవికారాలకు మూలస్థానము. దేనినైననూ
సరే, ఇది ఆచరణపూర్వకంగా నిర్మాణమొనర్చి సాధించగలదు.
అట్లే దేనినైననూ భగ్నమొనర్చి వినాశమొందింపనూగలదు. కావు
ననే మానవునిలోని విభాగములన్నిటిలోనూ దీనిని తగు క్రమ
శిక్షణలో పెట్టుట మిక్కిలి కష్టమైన పని. ఎంతో ఓర్పు, నిర్దిష్టమైన
కృషి, అంకురిత దీక్షతో కూడిన బహుకాలపు పరిపూర్ణ అంతః
శుద్ధి దీనికి ఆవశ్యకములు. అంతఃశుద్ధి లేనినాడు, సాధకుడు
తాను వేయు తొలిఅడుగు మొదలుకొని తనను తాను వంచించు

కొన్నవాడే యగును. ఆ కారణముననే పురోగతికై అతడు చేయు ప్రయత్నమంతయూ కూడా వ్యర్థమై పోవును.

ప్రాణకోశసహకారము లేనిదే ఏ ఉపలబ్ధియు సాధ్యము కానేరదు. ఏ రూపాంతరీకరణము ఆచరణీయము కానోపదు. కష్టమంతయు ఈ సహకారమును నిరంతరముగా సంపాదించు కొనుటయందే కలదు. ప్రాణకోశమునకు మంచి కార్యదక్షత యున్నది. కాని అది తరచుగా తన సంతృప్తినే కాంక్షించుచుం డును. పూర్తిగాగాని, ఎంతోకొంతగాని, తనకు సంతృప్తి ఒన గూడక పోయినచో అది చికాకుపడి తిరుగుబాటు చేయును. తత్ఫ లితంగా దాని శక్తి చాలావరకు వ్యర్థమైపోయి, ఏహ్యాభావము, నిరుత్సాహము, తిరుగుబాటు ప్రవృత్తి, నిస్పృహ, అసంతృప్తి సంభవించును. ఇట్టి సమయములోనే మనస్సును చిక్కబట్టుకొని, కార్యాచరణమునకు దిగకుండుట నేర్చుకొన వలెను. ఏలనంటే, అట్టి సమయములలోనే, అత్యంత అవివేకపు పనులు చేయుచుం డుటయు, క్రమబద్ధమైన కృషితో నెలల తరబడి సాధింపబడిన నిమిషములలో ధ్వంసమై పోవుటయు జరుగుచుండును.

తనయందలి చైత్యపురుషునితో సంబంధము నెలకొల్పు కొని, సాధించవలసిన లక్ష్యమును ఏమరక యుండు చైతన్య మును, ఆకాంక్షను తగినంతగా తమలో ప్రజ్వలింప చేసుకొనుచూ యుండువారిని ఆ సమయములు ఏమంత బాధింపజాలవు. అచిర కాలముననే అవి తొలగిపోవుచుండును.

ఇట్టి చైత్య సహాయముతో వారు, అల్లరి పిల్లవానితో వ్యవ హరించు రీతిగా, ఎంతో ఓపికతో పట్టుదలతో ప్రాణకోశమునకు సత్యమును చూపి నచ్చజెప్పుచూ, ముసుగు పడియుండిన సద్భా వమును దానియందు మేల్కొలుపుటలో కృతకృత్యులు కాగలు గుదురు. ఓరిమితో చేయునట్టి ప్రయత్నముల ఫలితముగనే ప్రతి చిక్కూ అవలీలగా విడిపోయి, గమ్యమువైపుగా పురోగతికి మరొక అడుగు ముందు వేసినట్లుకూడ నగును.

ప్రాణిక క్రమశిక్షణకు సంబంధించిన ప్రయత్న సందర్భ మున పురోగతి కడు విలంబముగనే సాగుచుండవచ్చు గాక.

పతనములు కడు తరచుగనే సంభవించుచుండవచ్చు గాక. కాని, ధీరత్వముతో కూడిన సంకల్పబల మున్నచో, సత్యచైతన్య ప్రభా పటలము ముందర కష్టములన్నియు పటాపంచలైపోయి ఒక నాటికి విజయసిద్ధి కలుగుట నిశ్చయము.

శారీరక క్రమశిక్షణ

ఇక, కడపటికి శారీరక క్రమశిక్షణ, సునిర్మలమైన హేతువాద దృష్టితో, మన శరీరమును బలిష్టము, మృదులము గావించుకొనవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. ఈ భౌతికప్రపంచమునందు మన ద్వారా అభివ్యక్తము కాగోరుచున్న సత్యధర్మశక్తి విశేషమునకది తగిన ఉపకరణముగా రూపొందవలసియున్నది.

వాస్తవంగా, శరీరమునకు గల కర్తవ్యము అధిశాసించుట గాదు. విధేయతతో మెలగుట, స్వభావములో అది అణకువతోనూ, విశ్వాసముతోను మెలగు సేవకుని వంటిది. అయితే దురదృష్ట వశాత్తూ, తన యజమానులగు మనఃప్రాణకోశముల విషయమున వివేకముతో మెలగగల సామర్థ్యము దానికి తరచుగా మృగ్యము. గ్రుడ్డిగా అది వాటికి విధేయమగుచు, తన శ్రేయస్సుకే భంగ పాటు తెచ్చుకొనుచుండును. మనస్సు తన సంకుచిత సిద్ధాంత ములతోడను, యథేచ్ఛాకల్పితములగు కఠిన నియమములతోడను, అటులనే ప్రాణకోశము, తన ఉద్వేగములు, విశృంఖల నిరర్థక ప్రవృత్తులతోడను, శరీరమునకుగల స్వాభావిక స్థాయిని చెడ గొట్టి దానిని శక్తివిహీనము, రోగగ్రస్తము చేస్తూ ఉంటాయి. ఈ దాస్యం నుండి దానికి విముక్తి కలిగించడము అవసరము. ఇది చైత్యపురుషకేంద్రంతో నిత్య ఐక్యత ద్వారా తప్ప సాధ్యపడ నేరదు.

శరీరమొక అద్భుతమైన ఉపకరణము. పరిస్థితులకు అను గుణంగా సర్దుబాటు చేసుకొంటూ మౌనం వహించగల సామర్థ్యం దానికి ఎంతగానో కలదు. మనం సామాన్యంగా ఊహించేదాని కంటే ఇంకెన్నెన్ని పనులనో నిర్వహించగల యోగ్యతావిశేషం దాని కున్నది. అజ్ఞానంతో నిరంకుశంగా దానిపై పెత్తనం చలా యించే మనోప్రాణకోశములకు మారుగా, కేంద్రస్థానీయమగు

చైత్యపురుషునిచేత అది పరిపాలించబడడం జరిగితే, ఆశ్చర్యం కలిగించగల కార్యముల నెన్నింటినో అది నిర్వహించగలదు.

ఏలనంటే, అప్పుడది కర్మాచరణమునందు విశ్రాంతిగొనుట యెట్లో నేర్చినదై తాను ప్రయోజనకరముగా తెలిసి వ్యయపరచిన శక్తివిశేషములను విశ్వశక్తుల సంపర్కము ద్వారా మరల పూరించుకొనగలిగి యుండును గాన, అచంచలత, స్థిరత, బలము నిండారిన స్థాయి విశేషముతో అయ్యది ప్రతిక్షణమూ, తాను నిర్వహించవలసిన కార్యనిర్వహణశక్తి పూనిక వహించగల స్థితిలో నుండును. స్థాయి వీడని యిట్టి స్వస్థ జీవనమున, శరీరము ఒకానొక వినూత్న సామరస్యమును వెలార్చుకొని, ఊర్ధ్వభూమికల సామరస్యమును తనలో ప్రతిబింబింప జేసికొనుచు, సమ విభక్తాంగములలో ఆదర్శప్రాయమైన రూపసౌందర్యమును సంతరించుకొనును.

నానాటికి అభివృద్ధి గాంచుచుండెడి సామరస్యమిది. ఏలయన, జీవసత్త యథార్థమైనప్పుడునూ అచలముగా స్తంభించుకొని యుండునది గాదు. అయ్యది నిరంతరం వికాసము చెందుతు, అంతకంతకు పూర్ణతర ఫలసిద్ధిని సంతరించుకొనుచుండును. అభివృద్ధి పూర్వకమైన ఈ సామరస్యమును శరీరము అనువర్తింప నేర్చుకొలది నిరంతర రూపాంతరీకరణము ద్వారమున నయ్యది విచ్ఛిత్తిని వినాశమును పొందవలసిన ఆవశ్యకతనుండి విముక్తి గాంచుట సాధ్యమగును. మృత్యుధర్మ మనివార్యము కావలసిన అగత్యము తొలగును.

సత్యచతుష్టయము

ఈ సంసిద్ధి లక్ష్యమును మనము చేరుకోగలిగినప్పుడు దివ్యప్రేమ, దివ్యజ్ఞానము, దివ్యశక్తి, దివ్యసౌందర్యము అనెడి ముఖ్యరూపములు మనము అన్వేషించు సత్యమునకు గలవని తెలియనేర్తుము. ఈ సత్యచతుష్టయము మన జీవసత్త యందంతటనూ స్వచ్ఛందముగా అభివ్యక్తమగును. చైత్యపురుషస్థానము యథార్థమైన విశుద్ధప్రేమకు వాహకము కాగా, మనస్సు అమోఘ జ్ఞాన ప్రసారమునకు వాహకమగును. ప్రాణకోశము అజేయశక్తిని అభివ్యక్తము

చేయునదికాగా, శరీరము పరిపూర్ణ సౌందర్య సామరస్యములను అభివ్యక్త మొనర్చునదై విరాజిల్లును.

అనువాదకులు: అనామకుడు; కొంగర భాస్కరరావు, పి.యస్. శంకరరెడ్డి (ఫిబ్రవరి, మార్చి 1999 'అఖిల' నుండి)

(*CWM* Vol. 12, pp. 3-8)

నిన్ను నీవు తెలుసుకో

శ్రీమాత

మానవజీవితము చాలా చిత్రమైనది. సుఖదుఃఖాలకు ఆలవాలము. కోపతాపాలకు, ఆవేశాలకు, ఆవేదనలకు నెలవు. ఎందుకని ఇలా జరుగుతుంది? నువ్వు నీ నిజస్వరూపమును మనస్సుతో తెలుసుకోలేవు. లోలోపల హృదయాంతరంగంలో చైత్యపురుషుడుంటాడు. ఒక్కసారి దాని అనుభూతిని పొందావంటే నిన్ను గురించి నీకు పూర్తిగా తెలిసినట్టే. అప్పుడు నీకు కలిగే తృప్తి వేరు. అప్పుడు ఇంకేమి ప్రశ్నలుగాని, సందేహాలుగాని ఉండవు. ఒక వెలుగుబాట నీ ముందర ఆవిష్కారమౌతుంది. ప్రతివాడు ఈ ప్రయత్నాన్ని తప్పకుండ చేసి తన నిజస్వరూపాన్ని పొందాలి. — *సంపాదకుడు*

నీ జీవితాన్ని ఉన్నతోన్నతంగా, వైభవోపేతంగా చేయుటకు మొదట నిన్ను నీవు తెలుసుకోవలెను.

(The Science of Living)

దీని అర్థం ఏమిటో మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. నీ నిజస్వరూపము పై పై ఆలోచనలకు, కేవలం మానసిక చింతనకు దొరుకునది కాదు. నీ లోని వివిధ భాగములను గురించి, వాటి వాటి తీరుతెన్నులు, పనిచేయు విధానములను గురించి మనం తెలుసుకోవాలి. నీ జీవితం ఎంత గ్రుడ్డిగా గడిచిపోతూ ఉంటుందో

నీకు తెలియదు. నీకు తెలియకుండానే ఏవో పనులు చేస్తూ ఉంటావు. ఎందుకు చేస్తావో తెలియదు. నీ వెందుకు కొన్ని ఆలోచనలను చేస్తావో, ఎందుకు ఆవేశపడతావో తెలియదు. అటులనే నీవు చేసే అన్ని పనులు, వ్యవహారములు నీకు తెలియకుండానే చేస్తుంటావు. నీ అజ్ఞానమే నీ పాలిటి శత్రువు. నీవు కష్టపడి ఆత్మ జ్ఞానమును సంపాదించుకున్నావనుకో అంత మాత్రాన చాలదు. అది నీ జీవితంలో ప్రతిబింబించాలి. నీ జ్ఞానము సంపూర్ణమైనప్పుడే నిన్ను నీవు చక్కగా నియమించు (control) కోగలవు.

ప్రతిక్షణం మర్చిపోకుండా నీలో అటువంటి ఆకాంక్ష ఉవ్వెత్తుగా పొంగుతూ ఉండాలి.

ఈ ప్రక్రియను నువ్వెంత తొందరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది. మరో సంగతి – ఒకసారి ప్రయత్నం మొదలుపెట్టిన తరువాత సడలించకూడదు! తీవ్రమైన ప్రయత్నాన్ని సజీవంగా కొనసాగించవలసిందే. చిన్న వయస్సులో ఈ విధమైన ఆత్మపరిశోధన మొదలుపెట్టావనుకో. నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుంటూ ఆత్మజ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటూ నీ జీవితాన్ని పరమ ప్రమాణంగా తీర్చిదిద్దుకోగలవు. నీకు వయసు ముదిరి పెద్దవాడవైనా గూడ నిన్ను గురించి నీవు ఇంకా సంపూర్ణంగా తెలుసుకోవలసిందే. ముసలితనంలో కూడా ఈ ప్రయత్నం నిరంతరం కొనసాగవలసినదే. దీనినే నేను 'Science of Living' అంటాను.

నీ జీవితాన్ని బాగుచేసుకోవాలంటే మొదట నిన్ను గురించి నీవు తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఎవ్వరైన 'ఎందుకలా చేశావు' అని ప్రశ్నించారనుకో 'నాకు తెలియదు', అని జవాబిస్తావు. 'నువ్వు దేన్ని గురించి ఆలోచిస్తావు' అని అడిగితే 'నాకు తెలియదు', 'నీ వెందుకు అలసిపోయినావు' 'నాకు తెలియదు', 'నువ్వెందుకు సంతోషంగా ఉన్నావు' 'నాకు తెలియదు'. నువ్వు యాభై మందిని ఈ విధంగా ప్రశ్నించావనుకో – ఇదే వరస. అంతరంగికంగా జాగృతంకాని వాళ్లందరూ అలాగే అంటారు. (సాధన చేసి ఆత్మజ్ఞానం సిద్ధించుకున్నవారిని గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు. వాళ్లయితే వాళ్ళేం చేస్తున్నారో వాళ్లకి తెలిసే ఉంటుంది).

కాని మామూలు మనుషులకు నిత్యజీవితం అంతా ఇంతే. నువ్వు ఎవరితోనో మాట్లాడుతావు – ఏవో మాటలు నీ నోట్లో దొర్లుతాయి. కాని తర్వాత నేనెందుకు అలా మాట్లాడాను చెప్పమా అని అనుకుంటావు. అలా జరిగేందుకు కారణమేమిటో నీకు తెలియదు. ఉన్నట్లుండి నీకు సంతోషమో విచారమో కల్గుతుంది. దీనిక్కూడా కారణం నీకు తెలియదు. 'అందుకనే అలా అయింది' అని నీవు కచ్చితంగా చెప్పలేవు. ఇదంత తేలిక కూడా కాదులే! అనుక్షణం నీవు జాగరూకుడవై ఉంటేగాని నీకీ జ్ఞానం అబ్బదు. కొంతమంది మనుషులుంటారు. రోజుకు 12 గం॥ నిద్రపోతారు. లేచాక 'నేను మేలుకొన్నాను' అని అంటారు. మరి కొంతమంది రోజుకు 20 గంటలు పడుకుండే ఘనులు కూడ ఉంటారు లెండి.

అలా కాకుండా నిరంతరం జాగరూకుడవై ఉండాల్నంటే నువ్వు నీ చేతనా కేంద్రములను దర్శించి ఉండాలి. ఈ స్పర్శను కోల్పోకూడదు. ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని నువ్వు శ్రద్ధగా గమనించాలి. నీకు తెలియకుండా ఏదీ జరగకూడదు. నువ్వెప్పుడూ మోసపోకూడదు. నీ కిష్టంలేని మాటలు నీ లోంచి రాకూడదు. ఈ విధంగా జాగృతమై ఎంతమంది ఉంటారు? ఆత్మజ్ఞానం అంటే అలా జాగృతమై ఉండటమే. జీవితంలో పరిస్థితుల నుండి నువ్వు లాభం పొందాలనంటే, నువ్వు జాగరూకుడవై ఉండాలి. ఏం జరిగినా కూడా నువ్వు ఆశ్చర్యపోకూడదు. అనగా నువ్వు అదుపు తప్పి ప్రవర్తించకూడదు. నువ్వు అలా ఎందుకని మాట్లాడేవో, ఎందుకని చేశావో నీకు తెలిసివుండాలి. పూర్తిగా జాగృతమై వుండాలి. అంతే.

మరో ముఖ్యమైన విషయం. నువ్వు ఇతరుల నుండి పూర్తిగా వేరైన మనిషివి కావు. ఎందుకంటే జీవితంలో నిరంతరం కొన్ని శక్తుల పరస్పర మార్పిడి (exchange), చేతనల మార్పిడి, స్పందనల మార్పిడి అనేక రకాల వినిమయం జరుగుతూ ఉంటుంది.

నువ్వు ఎప్పుడైనా ఒక జనసమూహాన్ని చూశావా? ఒకళ్లు ముందరకి వెళ్ళారనుకో అందరూ ముందుకు వెళ్లుతారు. ఒకరు వెనక్కి వెడితే అందరు వెనక్కి వెడతారు. అంతరంగిక లోకాల్లో

కూడా అంతే. నీ చేతనలో కూడా అంతే. నీకు బయట నుంచి నీ వత్తిడు లొస్తూ ఉంటాయి. ప్రభావాలు కల్గుతూ ఉంటాయి. నువ్వు జాగరూకుడవై ఉంటే తప్ప నీలోకి ఏదో ప్రవేశిస్తున్నట్లు నీ కేమీ తెలియదు. నీకు తెలియకుండానే నీలోకి బయట నుంచి రకరకాల శక్తులు నీలోకి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. అవి నీలోకి ప్రవేశించి నిన్ను కలవరపెట్టినప్పుడుగాని నీకు తెలియదు. ఎన్ని మాట్లు నీ బుర్ర పాడైపోయి నీకు కోపం వస్తుంది? దానికి కారణం ఏమిటో తెలియదు. నువ్వు కొంతమందితో మాట్లాడి నపుడు బాగా మాట్లాడ గలుగుతావు. మిగతావాళ్లతో మాట్లాడ లేవు. ఎందుకని? నువ్వు చెడ్డవాళ్లని కలుసుకున్నావనుకో – అప్పుడు నువ్వు కూడ అకస్మాత్తుగా కోపం వచ్చి నర్సింహావ తారం ఎత్తుతావు. ఎందుకని అలా అవుతుందో, దానికి ఎవరు కారణమో, ఈ ప్రభంజనము ఎందుకు వస్తుందో, ఎక్కడ నుంచి వస్తుందో ఎవ్వరికి తెలియదు. జరిగే ప్రతి విషయం, పెద్దదాని నుంచి చిన్న విషయం వరకు అంతే.

ఒక సమూహంలో నీ ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వాన్ని పొందాలని ఉంటే నిన్ను గురించి నీవు పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి (one must be absolutely conscious of oneself) అంటే ఈ కలగాపులగం కాకుండా నీ అసలు స్వరూపం గురించి నేను చెప్పేది. ఈ జ్ఞానం లేనంతవరకు రకరకాల స్పందనలు, గాలులు (you are moved by all kinds of things) నిన్ను ఏడిపిస్తూనే ఉంటాయి. సామూహిక భావనలు, సామూహిక ప్రేరణలు నిన్ను కూడ ఆవహిస్తాయి.

ఏదో ఒక ఆలోచన నీ మనస్సులో మెరుస్తుంది. నువ్వు అది నీ స్వంతమే అనుకుంటావు. కాని అదేమీ కాదు. ఇదంతా కూడా సామూహికమే. కాని ఈ సామూహికం ఎప్పుడూ కూడా వ్యక్తికంటే బలహీనమైనదే. ఇద్దరు సమ మనస్కులు ఉన్నార నుకో, వారిద్దరు కలుస్తే ఒక గుంపుకంటే చాల బలమైనవారన్న మాట. కాని ఎప్పుడు అస్పష్టమైన, అచేతనమైన భావములే గాలిలో తేలుతూ ఉంటాయి. నీకు తెలియకుండానే నీవు దాంట్లో తల మునకలై పోతావు.

కాని ఇలా కాకూడదు కదా! నీకో చిన్న అభ్యాసం చెపుతా విను. "నేను ఆలోచించకుండా ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడను" అని తీర్మానించుకో. వెంటనే అది భంగమైపోతుంది. దాన్ని ఆప లేవు. నీకు తెలియకుండానే నీవేదో ప్రేలుతావు. అలా కాకుండా ఉండాల్నంటే నీవు గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి.

"నేను అబద్ధాలు చెప్పను" అని తీర్మానించుకొని వెంటనే అబద్ధాలు చెప్పేవాళ్లను చాలామంది గురించి నాకు తెలుసు. వాళ్ల తప్పు కాదు. వాళ్లు అబద్ధాలకోరుల మధ్య ఉండటం వల్ల సహ వాసదోషం అంతే. అక్కడ అనృత వాతావరణమే రాణిస్తుంది.

ఈ పరిస్థితిలోంచి బయటపడాలనంటే చాలా నెమ్మదిగా క్రమక్రమంగా చాలా ఓర్పుతో నడుం బిగించి నిన్ను నీవు అధీనం చేసుకోవాలి.

(It is then that gradually, slowly with perseverence, first of all with great care and much attention, one becomes conscious, learns to know oneself and then to become master of oneself)

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

(*CWM* Vol. 4, pp. 33-37)

చైత్యపురుషుడే నీ నిజస్వరూపము. దానిని వెదికి పట్టుకొనుటయే నీ ప్రథమ కర్తవ్యము.

శ్రీమాత

అంతర్ జ్యోతి దర్శనము

శ్రీమాత

నీలో జరిగే సమస్తమైన కదలికలను, నీలోనే ఉన్న ఉన్నతా దర్శముల ఎదుట నిలబెట్టి, దాని వెలుగుకి, న్యాయానికి సమ ర్పించుకొనుము. అప్పుడే నీవు ఎట్టి తప్పుగాని, పొరపాటుగాని లేకుండా నీ ప్రవర్తనను నూటికి నూరుపాళ్లు సక్రమంగా తీర్చి దిద్దగలవు. — *జీవనశాస్త్రము*

మనిషికి తనను గురించి తనకు ఏమాత్రం తెలుసు? అసలు తెలియదనే చెప్పాలి. తనకు తెలియకుండానే తను రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఒకసారి ఇలా, మరొకసారి అలా, ఒకసారి అటు ప్రక్కకి మొగ్గుచూపడం వల్ల, నీలో గందరగోళం ఏర్పడుతుంది. నీ మనస్సు కూడ ఒక తోడుదొంగ. నీవేదయినా పొరపాటు చేసావనుకో – వెంటనే నీ మనస్సు దానిని సమర్థించుకొంటుంది. అటువంటప్పుడు నీ నిజస్వరూపమును గురించి నీవు తెలుసు కోడం కష్టమే. *చిత్తశుద్ధితో నిన్ను నీవు నిష్పక్షపాతంగా పరిశీ లించుకుంటే గాని, నీ మనస్సు చేసే ఆగడాలను నీవు కను క్కోలేవు.*

నిత్యజీవితంలో ఏవో పొరపాట్లు జరుగుతూ ఉంటాయి. నీవు ఎవరితోనో ఘర్షణ చెందవచ్చు. వాదోపవాదాలు చేయ వచ్చు. ఆ రోజల్లా ఆ విషయాలే నీ మనస్సులో మళ్ళీ మళ్లీ తిరుగుతూంటాయి. ఇక నీవేమాత్రం పురోగమించ లేవు. అక్కడే ఆగిపోయి గిలాగిలా కొట్టుకుంటావు. అలా కాకుండా నీలోని వెలుగును దర్శించావనుకో, ఆ వెలుగు ఆ జ్ఞానము చాలా ఉన్నత మైనవి. అవి అమోఘము. వాటి ముందర కనుక నీలో జరిగే చేష్టలను, చర్యలను నిలబెట్టినప్పుడు మళ్లీ ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా వెలుగుబాటలో నీవు నడిచిపోతుంటావు. చకచక ముందుకు సాగిపోతావు.

మరో విషయం. నీవు తెరమీద సినిమా చూస్తావు కదా. అదే విధంగా నీకు వచ్చే ఆలోచనల్నీ, ఆవేశాలను బుద్ధులను అలాగే తెర మీద సినిమా చూచినట్లుగ చూడుము. నీ ముందున్న ప్రకాశవంతమైన తెఱపై చూడుము. కొన్ని విశేషములు బాగుగనే ఏ నీడయు పడకుండా కదలిపోవును. ఇతరములు కొన్ని కొద్దిగా నీడలను కల్పించును. కొన్ని వెగటుగా గన్పించు దట్టమైన నల్లని నీడను మాత్రమే కన్పింపజేయును. ఇదంతయు నీవు కడు చిత్త శుద్ధితో ఒక వినోదక్రీడలో పాల్గొనుచున్నట్లు చేయవలెను. నీ విట్లనుకొనవలెను. "నేను ఫలానా పరిస్థితులలో ఫలానా కార్యమును ఈ రీతిగా స్పృశించుచు, ఈ రీతిగా ఆలోచించుచు చేసితిని. ఆత్మజ్ఞాన, ఆత్మస్వామ్య ఆదర్శమును, నా యెదుట నిడుకొని యున్నాను. ఈ పని ఆ యాదర్శమునకు అనుగుణమైనదా కాదా"! అని చూడవలయును. అనుగుణమైనదే అయితే, తెరపైన నీడలు కనిపించవు. తెఱ యంతయు పారదర్శకమై వెలుతురు విరజిమ్మును. అట్టియెడ దానిని గురించి ఎట్టి బాధయు పడనవసర ముండదు. అట్లుగాక, చీకటినీడలు పడినట్లయితే, "ఎందుకు ఈ నీడలు పడినవి, ఆత్మజ్ఞానమునకు, ఆత్మస్వాధీనతకు భంగము వాటిల్లినదా?" అని ప్రశ్నించుకొనుము. సామాన్యముగా దానికి కారణము అజ్ఞానమై యుండును. అప్పుడు అజ్ఞానమునకు సంబంధించిన జాబితాలో దానిని చేర్చుము. ఇక మీదట నేను ఎరుకతో కార్యముల జేయుదునని తీర్మానించుకొనుము. అసహ్యమైన నల్లటి అహంకారము ఇతర విషయాలను చూచినప్పుడు నీకు కనబడును. అది చర్యలను, లేదా ఆలోచనలను, చెడగొట్టుటకు వచ్చినదే. అప్పుడు ఈ అహంకారమును నీ జ్యోతి యెదుట నిలిపి, "నాచేత ఆ విధముగా పనిచేయించుటకు, ఆ విధముగా ఆలోచన చేయించుటకు, ఈ అహంకారమునకు హక్కు ఎందువలన వచ్చినది" అని అడుగుము. ఏ వివరణనైనను ఆమోదించే ముందు, నీవు బాగుగ వెదకి చూడవలెను. అంతట నీలో ఒక మూల ఒక విషయమును కనుగొందువు. అది ఆలోచించి ఇట్లు చెప్పును: "లేదు, ఏమైనను నే నొప్పుకొందునుగాని, దానిని

మాత్రము ఒప్పుకొనను" అని. అది ఒక క్షుద్రమైన స్వాతిశయ ప్రవృత్తి యనియు, స్వార్థప్రేమ యనియు, ఎక్కడో దాగుకొన్న అహంభావమనియు, మరియు నింకేమేమో యనియు గ్రహింతువు. అప్పుడు నీ యాదర్శజ్యోతి వెలుగులో దానిని బాగుగా పరిశీలించి ఇట్లు ప్రశ్నించుకొనుము. "ఈ ప్రవృత్తి అన్వేషణకు, నా యాదర్శమునకు అనుగుణమైనదగునా, కాదా? ఈ చిరుచీకటి కోణమును నేను నా జ్యోతి సమక్షములో నిలిపి, అది అదృశ్యమైపోవు నంతవరకు దానిలోనికి కాంతిని ప్రవేశింప జేసెదను". ఇంతటిలో ఈ ప్రహసనము ముగియును. కాని, పూర్తి దినము యొక్క ప్రహసనము ఇంకను పూర్తి కావలసియే ఉన్నది. ఎందు కనగా, ఆ జ్యోతి సమక్షమునకు తేబడవలసినవి అనేకమున్నవి. అయితే, ఈ యాటను నీ విట్లే సాగించుచున్నట్లయితే, – ఇది నిజముగా ఆటే కనుక, నిజాయితీతో దీనిని సాగించుచున్నట్ల యితే, – నేను నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను. ఆరుమాసములలో నిన్ను నీవే గుర్తించుకొనజాలవు. "ఏమిటీ? నేనావిధముగా నుంటినా? అసంభవము" అని అనుకొందువు.

నీవు అయిదు సంవత్సరాల వయస్సు, ఇరువది, ఏబది లేక అరువది వయస్సు గలవాడవై యుండినను, ఈ విధముగా సర్వము, ఆంతరంగిక జ్యోతి యెదుట ఉంచి నీవు మార్పు జెంద వచ్చును. నీ ఆదర్శమునకు సరిపడని అంశములు సాధారణముగా నీ నుండి పూర్తిగా బయటకి నెట్టివేయవలసినవి కావు (అటువం టివి చాల కొద్దిగా నుండును). అవి తమ తమ స్థానములు తప్పిన అంశములు మాత్రమే. నీ భావములను, యాలోచనలను, ప్రేరణ లను, తదితరముల నన్నింటిని అంతర్జ్యోతియైన నీ ఆత్మకేంద్రము చుట్టును ఉండునట్లు ఏర్పాటు చేసికొనినట్లయితే, తారుమారుగ నున్నవన్నియు ప్రకాశవంతమైన మార్గమున మార్పుజెందగలవు.

అదే పద్ధతిని, జాతిసర్వము, లేక భూమి సకలము, అను సరించినట్లయితే, మానవులను విచారగ్రస్తులను జేయునవి అన్నియు నిశ్చయముగా అదృశ్యమైపోవును. ఎందుకనగా, ప్రపంచపు దౌర్భాగ్యమంతయు చాలవరకు ఆయా విషమయులు వాని

వాని స్థానము లందుండకపోవుట చేతనే సంభవించుచున్నది. ప్రతిది దాని స్థానములో నుండునట్లు, ఎద్దియు, దుర్వినియోగము కాకుండునట్లు, జీవితమును ఏర్పాటు చేసికొన్నట్లయితే, ఈ దౌర్భాగ్యము ఇక ఉండదు. ఒక పురాతన ఋషి, "కీడనునది లేదు, సమతౌల్యము లేకపోవు టొక్కటే లోటు. చెడ్డ అనునది లేదు. ఉన్నస్థితి ఒక్కటే, ఆయా విషయములు వాని స్వస్థానము నందులేవు" అన్నాడు.

వివిధ దేశములలోగాని, భౌతికప్రపంచములోగాని, సర్వ విషయములు, క్రియలు, ఆలోచనలు, వ్యక్తుల భావములు, వాని వాని స్థానము నందున్నట్లయితే మానవుని బాధలందు అధిక భాగము అదృశ్యమైపోవును.

(An old sage has said:

"There is no evil. There is only a lack of balance.

"There is nothing bad. Only things are not in their place."

If everything were in its place, in nations, in the material world, in the actions and thoughts and feelings of individuals, the greater part of human suffering would disappear).

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి; పాలా వెంకటసుబ్బయ్య
(శ్రీమాత శతజయంతి ప్రచురణ 7 నుండి)

(*CWM* Vol. 4, pp. 38-40)

నీకు అద్భుతమైన ప్రేమ, జ్ఞానము, శక్తి, సౌంద ర్యము కావాలంటే నీ చైత్యపురుషుని ద్వారానే వాటిని తెలుసుకొనగలవు.

శ్రీమాత

క్షణికావేశం పనికి రాదు

శ్రీమాత

మనిషి ఎప్పుడూ మనస్సుయొక్క పై పొరలలో జీవిస్తూ ఉంటాడు. అందుకని ఆవేశాలకు, కోపతాపాలకు గురైపోతాడు. ఇతరులతో ఘర్షణ చెందుతాడు. పరిస్థితులకు క్షణికావేశంతో పరిస్పందిస్తాడు. అలా కాకుండా ఒక్కడుగు లోపలికి వేసి నిదానంగా ఆలోచించినట్లయితే ఎట్టి ప్రమాదము ఉండదు. నువ్వు అంతఃస్థితుడవై నిదానంగా ప్రవర్తించినట్లయితే ఎట్టి బెడదా ఉండదు. — సంపాదకుడు

నిజం చెప్పాలంటే మీ కెవరికి ఎలా జీవించాలో తెలియదు. మనస్సుయొక్క పైపొరలలో, ఆలోచనలలో మునిగిపోయి మీ పరమోపరి భాగంలో జీవిస్తూంటారు. బాహ్య పరిస్థితులకు నిస్సహాయంగ లొంగిపోయి ఒక కీలుబొమ్మవలె తయారవుతారు. నిజం చెప్పాలంటే మీరు మీ అంతరంగంలో జీవించే బదులు, పూర్తిగా మీలో నుంచి బయటి కొచ్చి నిలుచున్నట్లే (ఒట్టి సబ్బు నురగే అనమాట) ప్రవర్తిస్తారు. అటువంటప్పుడు ఏమవుతుంది? ఇద్దరు మనుమలు కలుసుకున్నప్పుడు ఏమవాలో అదే అవుతుంది. ఈ బాహ్యరూపాలు ఘర్షణ చెంది కోపోద్రిక్తులై వాదోపవాదాలకు దిగటం మామూలే. దీనికి ఒక్కటే మందు. *నీవు ఒక్కడుగు (వెనక్కు) లోపలికి వెయ్యాలి. అప్పుడిక ఈ విధమైన ప్రమాదం తప్పుతుంది. నీవు సురక్షితంగా ఉంటావు.*

బాహ్యప్రపంచంలోని పై పై ప్రభావాలకుగాని, ఒత్తిడులకుగాని నువ్వు దాసోహం అవకూడదు. ఏదైనా ఒక పనిని తొందరగా ప్రారంభించవలసినప్పుడు సైతం — ఒక్కసారి నిదానించు. ఒక్క అడుగు వెనక్కి వేసి — వెనుదిరిగి పరిశీలించు. నీకే ఆశ్చర్యం కలిగేలా ఆ పనిని మరింత వేగంగా, మరింత సమర్థవంతంగా చేసే విధానాన్ని కనుక్కోగలుగుతావు.

ఎవ్వరైనా మీపై కోపంతో ఉన్నా, ఆ తాపతరంగాల వల యంలో నువ్వు మాత్రం ఇరుక్కోకు. స్పందించకు. నిదానించి ఆత్మావలోకనం చేసుకో. అంతే! దాంతో అవతలి వారి, ఎంతటి ఆగ్రహమైనా ఆలంబనం దొరక్క, స్పందన కరవై చప్పున చల్లారి ఊరుకుంటుంది.

కాబట్టి సదా శాంతంగా ఉండు. దాన్ని భగ్నం చేసే ఆవే శాలన్నింటిని జయించు. వెనుదిరిగి విలోకించకుండా ఏ నిర్ణ యమూ తీసుకోకు. సింహావలోకనం చేయకుండా ఏ మాటా మాట్లాడకు. ఒక్క అడుగు వెనక్కి వేసి పరిశీలించకుండా ఏ పని లోనూ ఉరక్కు.

ఈ సాధారణ ప్రపంచానికి సంబంధించిందంతా అశా శ్వతం. వట్టి నీటిబుడగ వంటిది. కాబట్టి ఇటువంటి వాటి కోసం తలక్రిందులు కావలసిన అగత్యం ఏమాత్రమూ లేదు.

ఏదైతే స్థిరమైనదో, ఏదైతే శాశ్వతమైనదో, ఏదైతే నాశనం లేనిదో, ఏదైతే అనంతమో – అదే నిజంగా మనక్కావాలి. అదే సాధించతగినది. అనుభవించతగినదీ కూడా అదే!

అది మరేం కాదు – దివ్యకాంతి, దివ్యప్రేమ, ఇంతెం దుకు సాక్షాత్తు దివ్యజీవనమే. అంతేకాదు, అది పరమశాంతీ, పరిపూర్ణ ఆనందమూను. ఈ భూమి మీద ఉన్నతోన్నతంగా సంపూర్ణ సాక్షాత్కారంతో వెలుగొందే సాధికారం అంతా కూడా అదే.

ఈ ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల అనుబంధాన్ని అనుభూతి చెందినప్పుడు ఏం జరిగినా నువ్వు ఒక్కసారి వెనక్కి అడుగువేసి నిదానించి పరిశీలించు. అంతే. అప్పుడు నువ్వు నిశ్చలంగా ఉండ గలవు. దివ్యశక్తిని వేడుకో. సందేశం కోసం ఎదురుచూడు. ఏం చేయాలో అప్పుడు నీకే అవగతం అవుతుంది. (What is lasting, eternal, immortal and infinite – that indeed is worth having, worth conquering, worth possessing. It is divine Light, Divine Love, Divine Life – it is also Supreme Peace, Perfect Joy and All-Mastery upon earth with the Complete Manifestation as the

crowning. **When, you get the sense of the relativity of things, then whatever happens you can step back and look; you can remain quiet and call on the Divine Force and wait for an answer. Then you will know exactly what to do.)**

అనువాదం: పున్నమరాజు నాగేశ్వరరావు

(*CWM* Vol. 3, p. 360)

చైత్యజీవితము

శ్రీమాత

నీకు నీ మనస్సు, ఇంద్రియాలను గురించే తెలుసు. కానీ ఉప నిషత్తులలో చెప్పినట్లు, అంగుష్ఠ ప్రమాణమైన చైత్యపురుషుడే నీ నిజస్వరూపము. ఒకసారి దాని స్పర్శను గనుక పొందినట్ల యితే నీవెంత తెలివితక్కువగా ప్రవర్తిస్తున్నావో నీకు తెలిసి పోతుంది. ఈ చైత్యస్ఫూర్తి నీలో పెరుగుతున్న కొద్దీ ప్రపంచ ములో అందరూ తలక్రిందులుగ నడుస్తున్నారేమిటి అని అని పిస్తుంది. దీనినే మనము చైత్యము, చైత్యకేంద్రము, చైత్యజీవి మొ॥ పేర్లతో వ్యవహరిస్తున్నాము. ఇంత అద్భుతమైన విషయ మును గురించి మనం తెలుసుకోవాలి కదా. — సంపాదకుడు

మనిషి మాములు జీవితం అంతా రకరకాల కోరికలమయం. ఆశల వలయం. దానిలో ఇరుక్కొని ఉన్నంతసేపు స్థిరమైన ప్రగ తిని సాధించలేము. కాబట్టి ఈ వలయాన్ని ఛేదించుకుని ఈవల పడే మార్గాన్ని అన్వేషించుకోవలసిందే.

అతిసామాన్య జీవనంలో అందరికీ అనుభూతమయ్యే అతి సాధారణ కోరికనే ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. పుట్టింది మొదలు మనిషికి తిండిగోడవే కదా! ఏం తిందాం! ఎప్పుడు తిందాం! కావ లసినంతా ఉంటుందా! ఇదీ వరస. వీటిని గురించే నిరంతరం ఆలోచన.

అలా కాకుండా ఆహారం విషయంలో పూర్తిగా భిన్నంగా ప్రవర్తించాలంటే ఆహారాన్ని గురించిన కోరికల్ని అధిగమించాలి. దానికి సమచిత్తత ఉండాలి. సమానత్వ భావన పెంపొందాలి. ఆ స్థితి సిద్ధిస్తే ఆహారాన్ని గురించిన ఆరాటాలు ఏవీ ఉండవు. ఆహారం లభిస్తే తింటావు – ఒక వేళ లభించకపోయినా అదో సమస్యగా ఉండదు. దాన్ని గురించిన ఆలోచన అసలు ఉండనే ఉండదు.

అయితే ఒకటి – అసలు ఆహారమే అక్కర్లేదు అనే వ్యతిరేక ఆలోచనా కూడా కూడదు. ఆకలిని చంపుకోవడం కోసం కృత్రిమవిధానాలు అనుసరించడం, సన్యాసులవలె ఉపవాసాలు చేయడం వంటివి ఆహారం పట్ల కోరికల్ని మరింత ఉద్ధృతం చేస్తాయే తప్ప తగ్గించవు. ఆహారం మానేస్తే దానిపై కోరికతో కలలు కనడం ఎక్కువౌతుంది. కాబట్టి ఇవేవీ కావు. ఆహారాన్ని మానడం కాదు. దానిపట్ల ఉదాసీన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. అదే ముఖ్యం. ఆహారాన్ని గురించిన ఆలోచనే నీ మనసు నుంచి మాయం కావాలి. దానికి ఏమాత్రం ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదు.

ఇది కష్టం అని భావించనక్కర లేదు. నీ అంతరాంతరాల్లో నీ చైత్యపురుష (Psychic being) డున్నాడు. అతని స్పర్శని నువ్వు ఒక్కసారి పొందితే చాలు – ఈ విష.యాలన్నీ ఎంతటి అప్రధానమైనవో అవగతం అవుతుంది. అంతేకాదు, అన్నిటినీ మించి దైవ మొక్కటే ప్రధాన విషయం అని కూడా తెలుసుకో గలుగుతావు. చైత్యంలో (Psychic) అధివాసం అంటే కోరిక లన్నింటికి అతీతంగా ఉండడం అన్న మాట. అప్పుడు విషయాల పట్ల మోహం ఉండదు. ఆవేదన ఉండదు. కోరికల తాపమే ఉండదు. ఏం జరిగినా అంతా మన మంచికే అనే భావన కలుగుతుంది.

ఇలా అన్నాను కదా అని – అంతా నీ మంచికే అని తప్పుగా అన్వయించుకుండేవు జాగ్రత్త. చింతలమయమైన ఈ చిత్తంతో నువ్వు ఉన్నంతవరకు ప్రతీది మంచికి కాజాలదు. నీ

మనస్సు సరియైన స్థితిలో లేనప్పుడు నువ్వు పూర్తిగా తప్పుడు మార్గంలో పడిపోతుంటావు.

ఎప్పుడైతే, నువ్వు నీ చైత్యకేంద్రాన్ని దర్శించి, దైవానికి సమర్పించుకుంటావో – అప్పుడు జరిగేవన్నీ అన్నివిధాలా మంచికే జరుగుతాయి. *ఏదో రూపంలో నీకు దైవానుగ్రహం తప్పక లభిస్తుంది.*

స్వచ్ఛమైన ఆత్మార్పణతో చేసే ప్రతీ పనికి సత్ఫలితం ఉంటుంది. అనన్యమైన ఆనందం, తృప్తి, భద్రత వంటివి లభిస్తాయి. అయితే ఈ శరణాగతి పూర్తిగా అంతరాత్మపరం అయ్యే వరకు – కొంతవరకు ఇబ్బందులు – చికాకులు తప్పవు. కాంతికి కాంతికి మధ్య అంతరాలలో క్రీనీడలు కదులుతూనే ఉంటాయి. అలా కాకుండా ఎటువంటి అవాంతరాలు లేని అఖండ కాంతి రేఖగా ప్రగతిని సమకూర్చేది చైత్యేంద్రియం (psychic) ఒక్కటే. దాని గమనం నిరంతర ఆరోహణమే. ఇతర గమనాలన్నీ ఖండితాలు, అవాంతర భూయిష్టాలూను. *నీలో చైత్యకేంద్రము ఉందని తెలుసుకుని, నువ్వు అందులో స్థిరపడేంతవరకు నీవు కనీసం ఓ వ్యక్తిగా (individual) కూడా ఉండలేవు. అంతా సంతగోలగా వుంటుంది.*

కాబట్టి నిజమైన ప్రగతి సాధించాలనుకుంటే నిరంతరం పరమాత్మతో సుస్థిరంగా ఉండే నీ ఆత్మను తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే రూపాంతరీకరణం సాధ్యం అవుతుంది. నీలోని ఇతర భాగాలు అన్నీ అజ్ఞానభూయిష్టాలే కదా! ఉదా॥ నీ మనస్సే ఉన్నది. అది తన తెలివితేటలు, తన ప్రతీ ఆలోచనా కూడా గొప్పవేనని భ్రమపడుతూ ఉంటుంది. భగవంతునికి అనుకూలంగానే కాదు, వ్యతిరేకంగా కూడా పటిష్ఠమైన వాదనలు చేయగలదు. స్వచ్ఛమైన సత్యాన్ని గురించిన భావన దానికి ఉండదు. సాధారణంగా బలప్రదర్శనకే ప్రాణికం (vital) తన్మయత్వం చెందుతుంది. దానినే భగవంతునిగా భావిస్తుంది. ఒక్క చైత్యపురుషునికే పరమాత్మతో ప్రత్యక్ష సాన్నిహిత్యం ఉండడం వల్ల దానికి మాత్రమే ఆ విచక్షణా జ్ఞానం ఉంటుంది. ఏది భగ

వంతుడో, ఏది కాదో ఆ చైత్యపురుషునికి మాత్రమే కచ్చితంగా తెలుసు. దాంతో ఒక్క క్షణం అనుసంధానం చేయగలిగితే, దేవుని గురించిన భావాన్ని సంతరించుకోగలవు. దానిని ఏదీ కూడా చెదరగొట్ట లేదు.

నిజమైన ఆత్మను తెలుసుకోవడం ఎలా? దాన్ని కాంక్షించాలి; మిగతాది దేన్నీ వాంఛించనంత గాఢంగా దాన్ని వాంఛించాలి. ఇక్కడ ఉన్నవారిలో చాలామంది దానివలన ప్రభావితులు అయ్యే ఉంటారు. అయితే అది చాలదు. ఆ ప్రభావాన్ని మించి దాన్ని గుర్తించగలిగేటట్టు ఉండాలి. దానితో తాదాత్మ్యం చెందాలి. దివ్యత్వానికి అవసరమైన ప్రేరణలు అన్నీ దాని నుండే ఆవిర్భవిస్తాయి. అయితే దాని ఉనికి నీకు తెలీదు; అందుకని దానితో సహకరించవు దాని ప్రకాశంలో లీనం కాలేవు.

చైత్యపురుషుణ్ణి గురించి నేను చెప్పుతున్నప్పుడు, నీలోని ఆవేశాన్ని గురించే ప్రస్తావిస్తున్నాను అనుకోకు సుమా! ఆవేశం అనేది ప్రాణికం పై స్థాయికి చెందినదే తప్ప అంతరాత్మకు సంబంధించింది కానే కాదు. ఆత్మ అనేది నీలో నిరంతరం దేదీప్యమానంగా వెలిగే జ్యోతి. అది దైవం వైపు ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉంటుంది. శత్రువ్యూహాల నన్నింటిని చిత్తుచేసే బలంతో అది సదా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.

దానితో తాదాత్మ్యం చెందగలిగితే – దివ్యసత్యాన్ని నువ్వు తెలుసుకో గలుగుతావు – అప్పుడు ఈ ప్రపంచం అంతా అజ్ఞానంతో తలక్రిందులుగా నడుస్తున్నట్లు తోస్తుంది!

వైయక్తికమైన నీ ఆత్మను నీలోనే ఉండే నిజమైన చైత్యాత్మతో సంధించడం నువ్వు నేర్చుకోవాలి. ప్రస్తుతం నీ వ్యక్తిత్వం మార్పుల సమాహారంతో కలగాపులగమై ఉంది. సకల కల్లోలాల మధ్య కొంత సుస్థిరతను, ఏకత్వాన్ని పరిరక్షిస్తోంది. నిత్యచైతన్యంతో మార్పు చెందుతూనే దాని సహజ లక్షణాన్ని, నిర్దుష్టతను కాపాడుకుంటూ ప్రవహించే నది వంటిది అది.

నీ మామూలు మనస్సు (వ్యక్తి) నీ వాస్తవ స్వరూపానికి ఛాయ వంటిది; వివిధ సందర్భాలలో వివిధ రూపాలను ధరి

స్తుంది – మానసికంగాను, ఆ తరువాత ప్రాణికంగాను, మిగతా సమయాల్లో శారీరకంగాను, రకరకాలుగా ఉంటుంది. ఆఖరికి చైత్యకేంద్రంతో అనుసంధానమై వాస్తవ ఆత్మగా అనుభూతి చెందుతుంది. అప్పుడు నువ్వు పరమాత్మతో ఏకమై సారూప్య మొందుతావు. అప్పుడు నిన్ను ఏదీ ఇబ్బంది పెట్టలేదు. ఏదీ కదిలించలేదు. ఆహారం కోసం ఆరాటపడే క్షుద్రమైన విషయాలకు అతీతంగా నువ్వు శాశ్వత ప్రగతిని క్రమపద్ధతిలో సాధిస్తావు.

అనువాదం: పున్నమరాజు నాగేశ్వరరావు.

(*CWM* Vol. 3, pp. 123-25)

సంపూర్ణ విశ్వాసం – లోపలి ద్వారం

శ్రీమాత

అమాయకమైన చిన్నపిల్లల్లో ఉండే నమ్మకం లాంటి నమ్మకం ఉండాలి. పిల్లలు వాళ్లు కోరుకున్నది తప్పక వస్తుంది అని నమ్ముతారే కాని, వస్తుందా? రాదా? అని చర్చించుకోరు. వాళ్ళకు కావాల్సింది తప్పక లభిస్తుంది అని సంపూర్ణంగా నమ్ముతారు. సరిగ్గా ఇలాంటి ప్రగాఢ విశ్వాస ముండటమే ముఖ్యము.

అందరు ఆకాంక్షిస్తారు. కాని కొంతమంది నమ్మకం అపనమ్మకం మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఆకాంక్షిస్తారు. సంపూర్ణంగా నమ్మాలా? అసలు నమ్మకూడదా? విజయం తప్పక లభిస్తుంది అనే ఆశావాదిగా ఉండడమా? గబుక్కున ఏదో అయిపోతుంది పర్యవసానం ఏమౌతుందో అని నిరాశావాదిగా ఉండడమా? అని తమలో తాము వితర్కించుకుంటూ కోరుకుంటారు. ఇలాంటి డోలాయమాన మనః స్థితి ఉంటే మీకు ఏమీ లభించదు.

కాని మీరు ఏమనుకొంటారు?

"నాకు దక్కాలి అనుకొన్నది ఏదీ నాకు దక్కదు" అనుకొంటారు. ఎంచేత? అంటే మీకు నమ్మకం లేకపోవడం వల్లే.

అలా నమ్మకం లేకపోవడంతో మీ ఆకాంక్ష మీరే కూలగొట్టు కుంటారు.

పిల్లల్ని పెద్దలు తగలేయక ముందు, అంటే వాళ్ళని వాళ్ళ లాగే ఉండేలా స్వేచ్ఛగా వదిలేస్తే అంతా మంచే జరుగుతుంది అని సంపూర్ణంగా నమ్ముతారు.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చూడండి: చిన్నపిల్లలకి దెబ్బలు తగలడమో అలాంటి చిన్న ప్రమాదమో వచ్చింది అనుకోండి. వాళ్ళు దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. అదే పోతుందిలే అని వది లేస్తారు. వాళ్ళకు ఉన్న ఆ బలమైన నమ్మకమే వాళ్ళ దెబ్బల్నీ వాటినీ మానిపోయేలా చేస్తుంది.

సరే, ఎవరైనా నాకు 'శక్తి' కావాలి అనుకొంటే దానికి దేవుడు సహాయపడాలి అనుకొంటే – ఎవరూ కదిలించలేని ప్రగాఢ విశ్వాసంతో (చాలా బలమైన నమ్మకంతో) కోరుకుంటే అది అయి తీరుతుంది. సరిగ్గా ఈ అచంచల విశ్వాసమే, సంపూర్ణ విశ్వాసమే లోపలి ద్వారాన్ని తెరుస్తుంది. కొంతమంది సదా ఇలాంటి నిండు నమ్మకంతోనే వాళ్లు కావాలి అనుకొన్నవాటిని పొందుతారు.

ఇంకొంతమంది ఆ 'శక్తి' అవతరించి నప్పుడు అక్కడ ఉండకుండా గైరు హాజరు అవుతారు. వాళ్లు పూర్తిగా మూసుకొని ఉన్నారన్న మాట. కాని, చిన్నపిల్లల్లాంటి అమాయకమైన నిండు నమ్మకం ఉన్న వాళ్ళు మాత్రం ఆ శక్తి అవతరించిన వేళకి సరిగ్గా అక్కడుండి దాన్ని దక్కించుకుంటారు!

ఇదంతా వింతగా అనిపిస్తోంది కదూ? బయటికి పెద్ద తేడా ఏమీ కనబడటం లేదు కదూ? ఇలాంటి రెండు రకాల జనా లకీ నమ్మకం, కోరిక, మంచి చేయాలి అనే తలంపు ఉండొచ్చు. కాని ఎవరికి లోలోపల ఈ సంపూర్ణమైన విరబూసే విశ్వాసం ఉందో వాళ్లు ఏమీ వితర్కించరు. వాళ్లకి అది ఉందా? లేదా? అని తమను తాము ప్రశ్నించుకోరు. దేవుడు అనుగ్రహిస్తాడా? లేదా? అని పట్టించుకోరు. వాళ్ళకి అసలు అలాంటి ప్రశ్నే రాదు అని మనం అంతా అనుకోవాల్సిందే. "నాకు కావల్సింది నాకు

వస్తుంది. నా ప్రార్థనకు జవాబు వస్తుంది. నేను కష్టాల్లో ఉండి సాయం కోరితే తప్పక సాయపడడమే కాక అన్నీ అదే చూసుకుంటుంది" అని సంపూర్ణంగా నమ్ముతారు. సరిగ్గా ఇలాంటి తనంతతానే పుట్టిన, అమాయకమైన, అచంచలమైన నమ్మకమే ఉంటే, ఆ నమ్మకమే మిగతావాటి అన్నింటి కంటె చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దాని ఫలితాలు కూడా చాలా అమోఘంగా ఉంటాయి.

మనసులో ఇలాంటి సందేహాలు, వితర్కాలు ఉంచుకునేవారు అన్నీ చెడగొట్టుకుంటున్నారు. ఇలాంటి సందేహాలు, వితర్కాలు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు మరీ మరీ వస్తాయి.

"అయ్యో! ఇది చాలా కష్టం. నేను అసలు ఏమీ చేయలేను. నా ఈ పరిస్థితి ఇలాగే పెరిగి పెరిగి పెద్దదై, ఘోరంగా ఇంకా ఘోరంగా అయిపోతే – ఇంకా కిందకు దిగజారిపోతే – బాబోయ్! ఇలాంటి పరిస్థితి నాకొద్దు" లాంటి ఆలోచనలు మరీ మరీ వస్తాయి. అట్టివారు ఏ శక్తిని పొందకుండా ఆ శక్తికీ తమకూ మధ్య అడ్డంగా ఓ గోడ కట్టుకు కూర్చోవడం వల్ల అన్న మాట. అంతరంగికంలోని చైత్యపురుమనికి (psychic being) చాలా అద్భుతమైన, ఏ అపనమ్మకం లేని, అవునా? కాదా? లాంటి ఏ వివాదమూ లేని సంపూర్ణ విశ్వాస ముంటుంది. అందుకని నిజంగా ఏ ప్రార్థనా నిరర్థకం కాదు. ఏ ఆకాంక్ష వృథా అయిపోదు.

అనువాదం: ఎం.సి. కనకయ్య

(*CWM* Vol. 6, pp. 403-04)

> *ప్రతి క్షణము నీ ఎదుట ఎంతో అద్భుతమైన, విచిత్రమైన విషయాలు ఆవిష్కారమౌతూ వుంటాయి. నీకు విశ్వాసమున్న యెడల, నీ జీవితం కూడ అటులనే ఆవిష్కారమగును.*
>
> *శ్రీమాత*

విభాగము II:

ఉపకరణములను పటిష్ఠము గావించుట

శ్రీమాత

రెండు విషయములను మనం పరిశీలించాల్సి ఉంది – చైతన్యము, ఆ చైతన్యాన్ని ఆవిష్కరింపచేసే సాధనాలు. సాధనాలనగా ఆలోచనలను కలిగించే మనోమయజీవుడు, భావోద్రేకాలను రేకెత్తించే ఆవేశజీవి, క్రియాశక్తిని కలిగింపజేసే ప్రాణమయజీవుడు, కర్మను చేపట్టే అన్నమయజీవుడు.

ఒక మంచి కళాకారుడు ఎటువంటి సాధనాలతోనైనా తన ప్రతిభతో అందమైన వస్తువును చెయ్యగలుగుతాడు. అలా కాకుండా అతని కొక మంచిసాధనాన్ని ఇవ్వండి. దాన్నతడు మరింత అద్భుతంగా మలుస్తాడు. ఒక సంగీతకారుణ్ణి తీసుకుందాం. ఓ పాత పియానోతో, పలకని స్వరాలతో కూడా అతనొక సౌందర్యాన్ని ఆవిష్కరిస్తాడు. అదే అతనికొక మంచి స్వరబద్ధమైన పియానోను ఇవ్వండి. గంధర్వ గానాన్నే ఆవిష్కరిస్తాడు. రెంటిలోనూ ఉన్న చైతన్యం ఒక్కటే. కాని ఆవిష్కరణకు ఒక మంచి సాధనం అవసరం. అలాగే మానసిక, ప్రాణమయ, మనోమయ, భౌతిక సామర్థ్యం కల్గిన శరీరమూను.

*

చివరగా, ఏ క్రమశిక్షణైనా కఠోరంగా, చిత్తశుద్ధితో, స్వచ్ఛందంగా పాటిస్తే ఎంతో ప్రయోజనకరం. అది ఈ భూమిపై మన జీవన గమ్యాన్ని మరింత త్వరగా చేరడాని కుపకరిస్తుంది. నూతన జీవితాన్ని అందుకోవడానికి సన్నద్ధం చేస్తుంది. మనం క్రమశిక్షణకు కట్టుబడితే, నూతన జీవనాగమనాన్ని, అతిమానసిక సంపర్కాన్ని వేగిరపరచినట్టే.

అనువాదం: మాడభూషణం రాజగోపాలాచార్య

(*CWM* Vol. 4, p. 40; Vol. 10, p. 31)

విశాలమైన, మార్దవమైన, గంభీరమైన మనస్సు

శ్రీమాత

I

దురదృష్టవశాత్తు, ఎంత ఎక్కువ ఆలోచిస్తే, అంత గొప్పవాళ్ల మని చాలామంది భావిస్తారు. మనస్సు తనే గొప్ప అనుకుం టుంది. పురోగతిని ఎక్కువ కాంక్షించదు. తనకంతా తెలుసునను కుంటుంది. చాలామంది తమ ఆలోచనా విధానమే అత్యుత్తమ మైనదని భావిస్తారే కాని. అనేక విధాలుగా ఆలోచించవచ్చని గుర్తించరు. వాళ్ల ఆలోచన ఎంత బలంగా, ఖచ్చితంగా ఉంటే, అంత గొప్పదని వాళ్లు విశ్వసిస్తారు. కాని అది తప్పు, శుద్ధ తప్పు. అందుకే మీ ఆలోచనలను విస్తరింప జేసేందుకు, ఎన్నో దృక్పథాలతో చూడటం నేర్చుకొనేందుకు నేను కొన్ని అభ్యా సాలు ('జీవనశాస్త్రం' అనే వ్యాసంలో) తెలిపాను.

II

సమున్నతమైన చైతన్యాన్ని చేరుకునే ముందు అన్నింటా తగి నంత నిష్పక్షపాత దృష్టి కల్గిన ఒక స్పష్టమైన, ఖచ్చితమైన, సహేతుకమైన తార్కిక శక్తిని తనలో తాను పెంపొందించుకొనే స్థితి వస్తుంది. ఆ స్థితిలో అన్ని క్షణిక స్పందనలూ, భావాలూ, కోర్కెలూ, అన్ని అవాంతరాలు ఈ తార్కికస్థితి సమక్షంలో ఉంచగల్గుతావు. అప్పుడు నువ్వు హేతుబద్ధమౌతావు. చాలామంది ఏదైనా కొంచెం ఇబ్బంది కలిగితే, పూర్తిగా నిర్హేతుకం ఔతారు. ఉదాహరణకి, జబ్బుపడినప్పుడు, "నేనెంత రోగగ్రస్తుడనయ్యాను! ఇదెంత ఘోరం? ఇదెప్పుడూ ఇలాగే ఉంటుందేమో!!" అంటూ కాలక్షేపం చేస్తారు. అప్పుడా రోగం ముదరక ఏమవుతుంది? అట్లాగే ఏదైనా ఆపద కల్గినపుడు, "ఇవన్నీ నాకే కల్గుతున్నాయే మిటి? ఇంతకు ముందు అంతా బాగుందనుకునే వాణ్ణే" అంటూ కన్నీరు మున్నీరుగా విలపిస్తాడు. నిజానికి ఏ విషయాన్నైనా

ప్రశాంతంగా, నింపాదిగా, హేతుబద్ధంగా, పరిశీలించగలిగే తార్కిక శక్తి మనిషిలోనే ఉంది. ఇక అతిమానవుడి (superman) సంగతి చెప్పాల్సిన పనే లేదు. ఈ తార్కికతే "చింతించకు. అందువల్ల లాభం లేదు. సంశయించకు. నీ వద్దకు వచ్చినదాన్ని స్వీకరించు" అని నీకు హితవు చెపుతుంది. తక్షణమే నీలో శాంతి నెలకొంటుంది. ఇది మంచి మానసిక శిక్షణ. విచక్షణను, దృష్టిని, నిరపేక్షతను పెంపొందిస్తుంది. నీ వ్యక్తిత్వంపై ఆరోగ్యకర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. నీరు కారిపోయే అపహాస్యస్థితికి లోను కాకుండా నిన్ను కాపాడుతుంది. తర్కశీలివలె నిన్ను ప్రవర్తింపజేస్తుంది.

III

మనసుకు అతికష్ట సాధ్యమైన విషయమొకటి ఉంది. కాని నా దృష్టిలో అది అత్యంత ముఖ్యమైనది. మనుషులనూ, వ్యవహారాలను నీ మనసుతో అంచనా వెయ్యకూడదు. "ఇది మంచి – అది చెడు. ఇది తప్పు – అది ఒప్పు. ఇందులో ఈ లోపం ఉంది. అందులో ఆ చెడు ఉంది" అంటూ పేర్కొనడం న్యాయం కాదు.

మేధోజీవులు వారెంత మేధావులైతే అంత తమకేమీ తెలియదని, మనస్సుతో ఏమీ తెలుసుకోలేమని నిశ్చయించుకొంటారు. మనం ఒక రకంగా ఆలోచించవచ్చు, ఒక ప్రత్యేక విధంగా పరిశీలించవచ్చు – మదింపు చేయవచ్చు. కాని ఏ విషయాన్నీ ఇదమిద్ధంగ నిశ్చయించలేము. ఆ నిశ్చయస్థితి భవిష్యత్తులోనూ రాదు. "ఇది బహుశా అట్లా ఉండొచ్చు" అనో లేదా "ఇది బహుశా ఇట్లా ఉండొచ్చు" అనో ఈ విధంగా అనిశ్చయంగా మాత్రమే చెప్పగలుగుతాం. ఎందుకంటే మనస్సు జ్ఞానసాధనం కాదు కనుక.

ఆలోచనలపైన శుద్ధభావలోకాలు (pure ideas) ఉంటాయి. ఈ భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి ఆలోచనలు ఉపకరిస్తాయి. ఈ భావాల పైన జ్ఞానం (knowledge) విరాజిల్లుతుంది. ఇవన్నీ ఆలోచన పరిధి పైన ఉండేవే. కాబట్టి ఆలోచన నుండి శుద్ధభావానికి ఎలా ఎదగాలో తెల్సుకోవాలి. ఆ భావం జ్ఞానానికి ప్రతిరూపమే. సంపూర్ణ సారూప్యం ద్వారానే అట్టి జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.

మనం మన బుడత మానవ మనో భౌతిక చైతన్య పరిమితిలో ఉన్నంతకాలం మనం తప్పుదోవ పట్టినట్లే. ఎందుకంటే ఇది అన్నిటినీ గమనిస్తూ, దురాధిపత్యంలో అన్నిటినీ కించపరుస్తూ, "అది మంచిది కాదు, అట్లా ఉండకూడదు" అంటూ శాసిస్తూం టుంది. మౌనంగా ఉంటూ, అన్నింటినీ మంచిగా దర్శిస్తూ, తనలో తానే క్రమంగా విషయసేకరణ చేస్తూ, ఏ తీర్పు నివ్వకుండా వాటిని భద్రపరుస్తూ ఉండటమే అత్యుత్తమం. ఆ విధంగా అన్ని టినీ నీలో ప్రోది చేసుకొని, నెమ్మదిగా, నిరాందోళనగా నీ చైతన్య పర్వత శిఖరాలకు సమర్పిస్తూ, జాగృత మౌనాన్ని పాటిస్తూ, ఎదురు చూడాలి. అప్పుడు బహుశా నెమ్మదిగా సుదూర తీరాల నుండి మహోన్నత శిఖరాల నుండి వస్తున్నదా అనిపించే కాంతి పుంజ మొకటి వచ్చి నిన్ను ఆవహిస్తుంది. అప్పుడు సత్యం గురించి నీకు కాస్త అవగాహనమైనట్టే!

మానసికాభివృద్ధికి పంచశీల

1. ఏకాగ్రతాశక్తిని, శ్రద్ధను పెంపొందించుకొనుట.
2. వివేచనం, విస్తరణ, సంక్లిష్టత, సంపన్నతల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకొనుట.
3. జీవన మార్గదర్శనం చేసే ఒక మౌలికభావం, ఉన్నతాదర్శం, సమున్నత సముజ్వల భావం చుట్టూ మన భావాలను వ్యవస్థీ కరించుకొనుట.
4. ఎప్పుడంటే అప్పుడు, ఏది కావాలనుకుంటే అది మాత్రమే ఆలోచించగలిగే సామర్థ్యం కోసం, అవాంఛిత ఆలోచనల తృణీ కరణ, ఆలోచనా సంయమనం పెంపొందించుకొనుట.
5. మానసిక మౌనాన్ని, సంపూర్ణ ప్రశాంతతను, ఆత్మ ఉన్నత పథాల నుండి వచ్చే ప్రేరణలను మరింత సంపూర్ణంగా అందు కొనే శక్తినీ పెంపొందించుకొనుట.

అనువాదం: మాడభూషణం రాజగోపాలాచార్య

(*CWM* Vol. 12, pp. 24-25)

ప్రాణిక సహకారము

(Collaboration of the Vital)

శ్రీమాత

"ప్రాణిక సహకారముతో ఎలాంటి సిద్ధిని సాధించటమైనా అసాధ్యం కాదు, ఎలాంటి రూపాంతరీకరణ కూడ సాధ్యపడ కుండా పోదు." (The Science of Living)

ఇది ఎంత అద్భుతమైన విషయమో చెప్పలేము. ప్రాణికానికి తన శక్తిని గురించి బాగా తెలుసునని నా నమ్మకం: అందుకే అది అంత ముఖ్యమైనది. ***ఎలాంటి కష్టాన్నైనా, అవలీలగా ఎదుర్కో గల శక్తి దానికి ఉంది.*** అది గనుక తోడ్పడితే అంతా అద్భుతమే కాని, ఆ సాయం దాని నుండి నిరంతరంగా లభించటం అంత సులభం కాదు. అది ఒక మంచి సేవకుడి లాంటిది, చాలా బాగా పని చేస్తుంది, కాని అలా పని చేయడంలో ఎప్పుడూ తన తృప్తినే కోరుకుంటుంది. ఆ పని నుండి ఏదో రాబట్టుకోవాలని, ఎన్ని సుఖసంతోషాలను దాని నుండి పొందవచ్చో, ఎన్ని ప్రయోజ నాలు కలిగే వీలుంటుందో, వాటన్నింటిని పొందాలని కోరుకుం టుంది. ఆ సంతృప్తి గనుక లభించక పోయినట్లయితే (ఎన్నో కారణా లుండవచ్చు) అది ఏడుస్తుంది. ఏమాత్రం కూడ ఆనంద పడదు. "అది న్యాయం కాదు, నేను పని చేశాను కాని నాకేమీ ఫలితం ముట్టలేదు" అని వాపోతుంది. చేష్టలుడిగి, మూగబోయి, అప్పుడప్పుడు "నేను బ్రతకను" అని కూడ అంటూ ఉంటుంది. అప్పుడు నువ్వు క్రమేణా శరీర జవసత్వాలను కోల్పోయి, అల సట చెంది, అటుపై ఏమీ చేయలేని స్థితికి దిగజారతావు. ఉన్న ట్లుండి, ఈ పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది. కారణం, బుద్ధికి ప్రాణి కంతో చాల సాన్నిహిత్యం ఉంటుందని నీకు తెలియజేయాలి – తార్కిక బుద్ధితో కాదు, భౌతిక బుద్ధికే ప్రాణికంతో అత్యంత సన్నిహిత సంబంధం ఉంటుంది: అందుకని, ప్రాణికం యిలా అనడం ప్రారంభించగానే, "నాకు దానితో ఎలాంటి ప్రమేయం

లేదు, నన్ను చాలా కష్టపెట్టారు. నాకు దానితో ఏమాత్రం సంబంధం లేదు" అంటూ బుద్ధి సహజంగానే దానికి వత్తాసు పలుకుతుంది; అలాంటి ఆలోచనలను సమర్థిస్తుంది; దానికి సరి పడే కారణాలను వివరిస్తుంది. మళ్లీ అదే పాత కథ. "ఈ జీవితా నికి ఏమాత్రం విలువ లేదు, మనుషులు ఎంత చెడ్డవాళ్లు. పరి స్థితులన్నీ నాకు ప్రతికూలమే, అంతా వదలివేయడం మంచిది" ఇలా అనుకుంటూ పోతావు. ఇలా చాలా మార్లు జరుగుతుంది. కాని కొన్ని సమయాల్లో, ఎక్కడో రవ్వంత వివేకం కలిగి ఈ నాటకం ఇక చాలు," అని చెప్తుంది.

కాని ఈ స్థితి ఇలాగే కొనసాగినట్లైతే నువ్వు నిరాశ నిస్పృహాలలోకి జారిపోతావు. "నిజంగా ఈ జీవితం నాలాంటి వారికి పనికిరాదు. ఇంకెక్కడైనా సంతోషంగా ఉండవచ్చు, స్వర్గంలో నైతే అందరూ బాగుంటారు. ఎవరి కిష్టమైంది వారు చేయవచ్చు" మొదలైన స్వర్గలోకాలను గురించిన తలపులు కలు గుతాయి. అసలు ఈ ఇద్దరూ తోడుదొంగలే – బుద్ధి, ప్రాణికము – స్వర్గాన్ని కనిపెట్టినవి ఇవేనని నేననుకుంటాను! కారణం, ఎప్పుడైతే ఈ జీవితం, ఈ మనుగడ, మన ఇష్టానుసారంగా గడ వడం లేదో, దుఃఖించడం మొదలవుతుంది. "అబ్బా, ఇక చాలు. ఈ ప్రపంచం ఇంత దౌర్భాగ్యమైనదా, ఇంత మోసపూరితమా, నాకు చావాలనిపిస్తోంది" అని అనుకుంటావు. అప్పుడు లిప్త పాటులో ఈ పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది; నిరుత్సాహం తిరు గుబాటుగాను, విచారం అసంతృప్తిగాను మారుతాయి. కొంత మంది ఉంటారు – కదిలిస్తే కందిరీగ లాంటి దుష్టస్వాభావం గల వారుంటారు (ఇది వారి తప్పు కాదు!). మంచి స్వభావంగల వారు కూడ ఉంటారు (ఇది కూడ వారి తప్పు కాదు!) కాని ఇదీ వరస. సరే, ఎవరైతే దుష్టస్వభావం కలిగి ఉంటారో, వారు తొందరగా కోపోద్రిక్తులవుతారు, తిరగబడతారు, అన్నింటిని విరిచిపడేయా లనుకుంటారు: "చూడండి, నేను కావాలనుకున్నది వారు చేయడం లేదు, వారు శిక్షింపబడాలి!" అని అనుకుంటారు. అటు తరువాత, అది ఇంకొంత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఎందుకంటే

నీ మనస్సు కూడ దాంతో చేతులు కలిపి ప్రతీకార వాంఛలను రేకెత్తించడం మొదలిడుతుంది. నిరుత్సాహంవల్ల తెలివితక్కువ పని నేదో చేస్తావు. దుర్మార్గంవల్ల ఇంకేదో చేస్తావు. నిరుత్సాహంవల్ల చేసిన మూఢకార్యాలు వ్యక్తిగతంగా నీ వరకే పరిమితమైతే, దుర్మార్గం కారణంగా చేసిన మూఢ కార్యాలు, ఇతరులను బాధించేవిగా ఉంటాయి. కొన్ని సమయాల్లో ఈ రెండవ కోవకు చెందిన మూఢకార్యాలు అత్యంత తీవ్రమైనవిగా ఉంటాయి. అలాంటి ఆవేశాలు నిన్ను ఆవహించినప్పుడు, ఏ కొద్ది మంచితనం నీలో ఉన్నా, చలించకుండా నిలవాలనే నిబంధనను విధించుకుని, ఈ విధంగా నిన్ను నీవు సమాధానపరచుకోవాలి. "నేను చలించను, ఈ తుఫాను వీగిపోయేంతవరకు ఆగుతాను." ఎందుకంటే, నెలల తరబడి చేసిన మంచి సాధన అంతా కొన్ని క్షణాల్లోనే ధ్వంసం కావడమో, లేక నాశనమైపోవడమో జరగవచ్చు.

కాని, ఇక్కడ నీకొక ఓదార్పును అందిస్తాను.

"ఎవరైతే వారిలోని ఆకాంక్షాజ్యోతిని మరియు సాధించవలసిన ఆదర్శపు చైతన్యాన్ని సజీవంగా ఉంచేందుకై చైత్యపురుష సత్తాతో సంపర్కం ఏర్పరచుకున్నారో, వారికి ఈ గండాలు దబ్బునే తీరిపోతాయి. ఈ చైతన్యం యొక్క సహాయంతో, వారి ప్రాణికంతో, ఒక అల్లరి పిల్లవాడితో వ్యవహరించు మాదిరిగ ఓర్పుతో, పట్టుదలతో వ్యవహరించి, దానికి సత్యాన్ని, వెలుగును చూపించి, నమ్మకాన్ని కలిగించుటకు ప్రయత్నించి, దానిలో తెరమరుగైన సౌహార్ధాన్ని మేల్కొలపాలి."

(జీవనశాస్త్రము)

ఎవరైతే నిజమైన చిత్తశుద్ధి, మంచితనము కలిగి ఉన్నారో, వారి విషయంలో ఇలాంటి సందర్భాలను అభివృద్ధికి మార్గాలుగా మార్చవచ్చు. ఈ తుఫాను లాంటి ప్రతి సందర్భాన్ని, ఒక నూతన పురోభివృద్ధిగాను, ఆ బాటలో గమ్యాన్ని చేరుటకై వేసే మరొక్క అడుగుగాను మార్చవచ్చు. అంతర్గతంగా, నీ ఆవేశం మూలకారణంలోకి – నీవు చేసిన తప్పు, నీవు గావించిన తప్పుడు ఆలోచన, నీవు అనుభవించిన తప్పు – ఆ బలహీనత, ఆ దౌర్జన్యం,

ఆ అహంకారం (ఎందుకంటే ప్రాణికం బుద్ధికన్నా కూడ ఎంతో ఎక్కువ అహంకారం కలిగి ఉంటుందని చెప్పటం మరచాను.) వీటన్నింటి ముఖంలోకి, ధైర్యంగా చూడగలిగి, న్యాయంగా, మనః పూర్వకంగా, జరిగినదంతా కూడ నీ తప్పిదం వల్లనేనని నీవు గ్రహించ గలిగితే, అప్పుడు ఎర్రగా కాల్చిన ఇనుపచువ్వతో అసలు రుగ్మతకు లోనైన చోటుపై సరిగ్గా వాత పెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. బలహీనతను పవిత్రపరచి, దానిని క్రొత్త చైతన్యంగా మార్చ వచ్చు. ఈ తుఫాను పిమ్మట, నీవు ఇంకొద్దిగ ఎదిగినట్లు, నిజంగా అభివృద్ధిని సాధించినట్లు, నీకు అగుపిస్తుంది.

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసవతి, జానకి

(*CWM* Vol. 4, pp. 50-52)

మనిషి తత్త్వములో పరివర్తన

శ్రీమాత

జీవితం వెలుగునీడల సయ్యాట. ప్రతి వ్యక్తిలోను పరస్పర విరుద్ధ భావాలు వుంటాయి. కొందరిలో యీ తేడా కొట్టొచ్చినట్టుంటుంది. మరి కొందరిలో సరి సమానంగా చోటు చేసుకుంటుంది. ఒక దయాళువు కూడ ఒక్కొక్కసారి పరమలోభిగా ప్రవర్తించడం కద్దు. అలాగే అత్యంత ధైర్యశాలి అనుకోకుండా శుద్ధ పిరికివాడుగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఓ యోగ్యుడు దుర్మార్గుడైపోతాడు. జీవితం తనకి ప్రసాదించిన గుణగుణాలని నిలబెట్టుకుండేందుకు వ్యతిరేక శక్తు లతో పోరాటం నిరంతరం సాగిస్తూనే వుండాలి.

జీవితాంతం నేర్చుకుంటూ వుండాల్సిందే. ప్రయత్నపూర్వ కంగా, చైతన్యవంతంగా సాగించే సామర్థ్య శిక్షగా వ్యాయామ మిది. ఇందులో గెలుపు, ఓటమి లేక వెలుగునీడలు వుంటాయి. పరిస్థితులు, పరిసరాలు వ్యక్తిత్వాన్ని బలవంతపెడతాయి. అను కూల పరిస్థితుల ప్రోత్సాహం వున్నట్టే ప్రతికూల పరిస్థితులు

వెనక్కి లాగుతూ వుంటాయి. ఈ సంఘర్షణలో మనిషి పరిణతి చెంది తనదైన ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకుంటాడు. స్వాభావిక అవలక్షణాలను తప్పించుకోలేని భౌతిక, ప్రాణిక జీవలక్షణాల కనుగుణంగా వ్యక్తిత్వం దృఢతరమౌతూ వుంటుంది. ఇచ్ఛాపూర్వకంగా, వివేకవంతమైన, సంశయానికి తావులేని క్రమశిక్షణ వల్ల స్వాభావిక అవలక్షణాలను అధిగమించాలి. చైతన్యవంతంగా యిచ్ఛాశక్తిని పెంచుకొనే వరకు సరియైన క్రమశిక్షణ పొందాలి. దీని నలవరచుకోవడం వలన వ్యక్తిత్వ రూపాంతరీకరణ సాధ్యపడుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఒకసారి దృఢ నిర్ణయం తీసుకొంటావో యిక ఆ మార్గంలో తీవ్రంగా, స్థిరంగా పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలా ముందుకు పోవడమే తప్ప చివరివరకు ఓటమి అన్నదే వుండదు. బలహీనమైన, వెనక్కి లాగే స్వభావం నుంచి బయటపడాలంటే ఒక ముఖ్యమైన విషయం తెలుసుకోవాలి. *నిరంతర వ్యాయామంవల్ల శరీరదారుఢ్యం యెలా పెరుగుతుందో అలాగే నిరంతర సాధనవల్ల యిచ్ఛాశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం అంతకంతకి దృఢతరమౌతాయి.* ఎంతటి స్వల్ప విషయంలోనైనా అది స్వల్ప విషయమే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. నీ పూర్తి శక్తిసామర్థ్యాలని వినియోగించి సాధించడానికి ఎప్పుడూ సంశయించవద్దు. ఆ మార్గంలోనే నీ శక్తిసామర్థ్యాలు క్రమవికాసం చెంది అత్యంత కష్టసాధ్యమయిన లక్ష్యాలు సాధించే శక్తి సంతరించబడుతుంది. నిరంతర సాధన చేతనే నీ లక్ష్యం సుసాధ్యమవుతుంది.

చివరిగా ఒక మాట. వ్యక్తి తన స్వభావాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకున్నప్పుడే దాని మీద ఆధిపత్యం సాధించగలడు. సరియైన, సుదృఢమైన ఆధిపత్యం, తన స్వభావం ఏ యే విషయాల్లో రూపాంతరీకరణ చెందాలో ఆయా విషయాల్లో రూపాంతరీకరణ సాధించి తీరుతుంది.

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు, నడిమింటి విజయలక్ష్మి

(*CWM* Vol. 12, pp. 19-23)

భయం

శ్రీమాత

మనుషులకు ఏదైనా కొత్తదాన్ని చూస్తే భయం. ఈ భయం మనిషి రక్తంలోనే ఉన్నది. కాని యోగికి భయం పనికిరాదు. ఎందుకంటె అది అభివృద్ధి నిరోధకము. యోగదృష్టిలో భయానికి కారణం అజ్ఞానము. నువ్వు దేన్ని చూసీ అసహ్యించుకో కూడదు. ఏవగింపు పనికి రాదు. ఎవరు వచ్చినా సరే. దేన్ని చూసినా సరే. ఏం జరిగినా సరే ప్రశాంతచిత్తుడవై ఉండాలి. అప్పుడు క్రూరమృగాలు కూడా నిన్నేమీ చేయలేవు. భయమనేది అజ్ఞానానికి చిహ్నము. నీ చేతనని లోతుగా విశాలంగా చేసినప్పుడు నీకే భయమూ ఉండదు. అప్పుడు నీ చేతనాదీప్తిని వస్తువుల మీదికి సారించినప్పుడు వాటి యథార్థస్వరూపము నీకు అవగతమౌతుంది. — *సంపాదకుడు*

> *అజ్ఞానమే భయానికి మూలం*

భయం అనేది అచేతనలోనుండి ఆవిర్భవించిన ఒక వైపరీత్యం. అజ్ఞానం నుండి పెల్లుబికే ఒక వ్యధ. మనుమలకు పరిస్థితుల వెనుకనున్న నైజము తెలియదు కదా. ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. వారి చర్యల పర్యవసానాలు తెలియవు. చాలా విషయాలు బోధపడవు. ఈ అజ్ఞానమే భయానికి మూల కారణం. ఒక వ్యక్తి తెలియని దానిని గూర్చి భయపడతాడు. ఒక పసిపిల్ల సంగతి చూద్దాం. ఒక తెలియని వ్యక్తిని ఆ పిల్ల వద్దకు తీసుకుని వస్తే అది ముందు భయపడుతుంది. (జాగృతమైన అంతశ్చేతనగల పిల్లల సంగతి నేను మాట్లాడటం లేదు. మామూలు శిశువు గూర్చి మాట్లాడుతున్నాను). కొంతమంది అరుదైన శిశువులు చాలా ధైర్యంగా ఉంటారు. ఎందుకంటే వారికి మరో చైతన్యం ఉంటుంది. రాబోయే ప్రమాదం విషయంలోని ఒకానొక భయాందోళన, సహజాతం కలగాపులగంగా ఉంటాయి. అందువలన ఏదో ప్రమాదం సంభవిస్తున్నదనే భావం కలిగిన

ప్పుడు ఆ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో మార్గం తెలియనప్పుడు, దానినుండి తనను తాను రక్షించుకొనే విధానం తెలియనప్పుడు, ఆ శిశువు భయపడుతుంది.

చేతనాభివృద్ధివలన భయనివారణ

మనకు అసలు విషయం తెలిస్తే, భయం అనేది ఉండనే ఉండదు. పరిపూర్ణంగా జాగృతమై, పూర్తిగా ఎరుకతో వుండి, తెలుసుకుంటే, భయం అనేది దరిదాపులలోకి రాదు. భయం వేసినప్పుడు, దాని మీద చైతన్యం, జ్ఞానం, శక్తి కాంతులను గనుక ప్రసరించగలిగినట్లయితే, దానిని పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు.

ప్రశ్న: భయం కలిగినప్పుడు ఏం చేయాలి?

అది నీ స్వభావాన్నిబట్టి ఉంటుంది. భయాన్ని నివారించుకోడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి.

నీకు చైత్యపురుషునితో కొంచెం సాన్నిహిత్యం ఉంటే, వెంటనే దానిని పిలిచి ఆ చైత్యదీప్తితో అంతా చక్కబరచుకోడమే అన్నిటిలోకీ ఉత్తమమైన మార్గం.

ఆ విధమైన చైత్యసంస్పర్శ లేనివారు కొంచెం వివేకవంతులైతే ఫర్వాలేదు. సహేతుకంగా పసిపిల్లలకు నచ్చచెప్పినట్లు వారికి వారే నచ్చచెప్పుకోవాలి. ఈ భయం చాలా చెడ్డదని, నిజంగా ప్రమాదం ఉన్నప్పటికీ దానిని భయంతో ఎదుర్కోవడం తెలివితక్కువ అనీ నచ్చజెప్పుకోవాలి. ధైర్యం తెచ్చుకొని అపాయాన్ని ఎదుర్కొంటేనే దానిని తప్పించుకోవచ్చు. ఏమాత్రం భయపడినా నీ పనౌతుందిలే అని వివరంగా శరీరంలో భయానికి లోనైన భాగానికి నచ్చజెప్పి దాని భయం పోగొట్టాలి.

నీవు భక్తిప్రపత్తులు కలవాడవైతే చాలా సులువైన మార్గం ఒకటి ఉంది: "ప్రభూ, నీ సంకల్పం ప్రకారమే అంతా జరిపించు. నీవే నా మార్గదర్శకుడవు కాబట్టి, నా కేదీ భయం కలిగించ లేదు. నేను నీ వాడను. నా జీవితాన్ని నడిపించేది నీవే" అని చెప్పుకుంటే చాలు ఆ మంత్రం వెంటనే పనిచేస్తుంది. ఇది అన్నిటిలోకీ మేలైన పద్ధతి. నిజానికి, దైవానికి అంకితం చేసుకోడం

అన్నిటిలోకీ గొప్పది. ఈ సమర్పణభావం ఉంటే, భయం అంతా ఓ కల మాదిరి కరిగిపోతుంది. భయంతోపాటు దానిని నీపైకి పంపిన దుష్టశక్తి కూడా అదృశ్యమౌతుంది. అది వేగంగా పరు గెత్తి వెళ్ళడం నీవు చూసితీరాలి!

*

దేనికీ భయపడకూడదు. నీ కష్టాలు చాలావరకు భయం వల్లనే వస్తాయి. *తొంభైవంతులు రోగాలన్నీ అవచేతనలోని భయం వల్లనే వస్తాయి.* సాధారణ చైతన్యంలో ఉన్న శరీరానికి ఏ మాత్రం ఇబ్బంది కలిగినా ఏమౌతుందోననే ఆందోళన లోపల దాగి ఉంటుంది. అది ముందు ముందు ఏం జరుగుతుందో ఏమో నని భవిష్యత్తును గురించి ఆందోళన చెందవచ్చు. ఆ ఆందోళ ననే నిగ్రహించాలి. గాబరా పడటమంటే దైవానుగ్రహంపై విశ్వాసం తగినంత లేకపోవడమే. సమర్పణ సంపూర్ణంగా లేదన టానికిది నిదర్శనం.

దైవానుగ్రహంపై పరిపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచుకోవాలనీ, మన లోనూ, మిగతావారిలోనూ కూడా భగవదనుగ్రహం ప్రసరిస్తూనే ఉంటుందనీ, అందరికీ అది మంచి చేస్తుందనే విశ్వాసాన్ని దేహా నికి కలుగ చేయాలి. ఏ విధమైన సంకోచం, దాపరికం లేకుండా దైవానికి సర్వసమర్పణ చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకునేటట్లు చేయాలి.

తనయొక్క యథార్థతత్వం భగవంతుడేననీ, ఆయన కార్యక్రమంలో అడ్డంకులు కల్పించకపోతే మనకేమీ హాని కలగదనే నమ్మకం దేహానికి కలుగ చేయాలి. మళ్లీ మళ్లీ భయ పడకుండా ఉండేవరకూ ఇదే కొనసాగించాలి. అప్పుడిక వ్యాధి ఏదో విధంగా పైకి తేలినా దాని పట్టు సడలిపోయి రోగతీవ్రత కూడా తగ్గిపోయి చివరికి పూర్తిగా ఓడిపోతుంది.

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ. వేంకటరామ శాస్త్రి
(అక్టోబరు 2001 'అఖిల' నుండి)

(*CWM* Vol. 6, p. 50; Vol. 5, pp. 118-19; Vol. 15, p. 151)

నిరుత్సాహము

(DEPRESSION)

శ్రీమాత

మానసిక నిస్పృహ రెండు కారణాలవలన సంభవిస్తుంది. ఒకటి ప్రాణికతృప్తి లోపించుట. రెండు శరీరంలో పెచ్చుమీరిన నరాల బలహీనత, శారీరక అలసటవలన నిస్పృహ సంభవిస్తే, దానిని సులభంగానే పోగొట్టుకోవచ్చు. విశ్రాంతి తీసుకుంటే పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. పక్కమీద వాలి పరిస్థితి బాగుపడేవరకు నిద్రపోవడం మంచిది. ఒకవేళ నిద్ర రాకపోతే మంచం మీదనే పడుకొని శరీరానికి అలసట తీరుస్తూ కలలు కన్నా ఫరవాలేదు. ప్రాణిక అసంతృప్తివలన కూడా మానసిక సంక్షోభం సంభవించ వచ్చని చెప్పుకున్నాం కదా! ఇక దాని విషయం. దానిని హేతువుతో బుజ్జగించి నచ్చచెప్పాలి. నిస్పృహకు కారణమేమిటో కనుక్కొని దానిని బయటకు గెంటేయాలి. ముఖాముఖి నిలువరించి మనిషి దానికి తన అంతరంగిక ఆకాంక్షలకు సంబంధం ఉందా లేక అది కేవలం సాధారణ కోరికేనా అనేది నిగ్గు తేల్చుకోవాలి. సామాన్యంగా మనిషికి తాను మానసిక నిస్పృహకు లోనవుటకు, తన ఆంతరిక ఆకాంక్షలకు ఎలాంటి సంబంధము లేదని అర్థమౌతుంది. అప్పుడతడు తన నిస్పృహను అధిగమించి సాధారణ కార్యక్రమాలను నిర్వర్తించుకొనగలడు. ఒకవేళ దీనివలన పరిస్థితి సరికాకపోతే మనిషి తన చైతన్యపు లోతులకు పోయి తనలోని ఆనందభోక్తయైన చైత్యపురుషుని (ఈశ్వరాంశము) స్పృశించాలి. ఎప్పుడైతే మనిషి నిస్పృహయొక్క చలనాన్ని ఆనందభోక్తయైన చైత్యపురుషునితో అనుసంధానం చేస్తాడో ఇక మానసికంగా నిస్పృహకు లోనవడం ఉండదు. అది గాలిలో మాయమైపోతుంది.

అనువాదం: డా॥ కోట వేంకటేశ్వరరావు

(సెప్టెంబరు 2002 'అఖిల' నుండి)

(*CWM* Vol. 6, pp. 32-33)

నిమ్నప్రకృతికి చికిత్స

శ్రీమాత

మనిషి తన చర్యలపైన నియంత్రణ లేకపోవడంవల్ల చాలా నష్ట పోతాడు. ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు కూడా నియంత్రణ లేకపోవడంవల్ల అనేక కష్టనష్టాలకు గురి అవుతుంటాడు.

తన బలహీనతలను అధిగమించి అభివృద్ధి చెందాల్నంటే ఒక క్రమశిక్షణను తనకు తాను విధించుకోవాలి. ఆ క్రమశిక్షణను క్రమం తప్పకుండా అనుసరించాలి. ఉదాహరణకు: ఎవ్వరైన ఏదైనా అన్నప్పుడు, లేదా ఏదైన అయిష్టమైన పనిచేసినప్పుడు వాదనకు అసలు దిగనే దిగరాదు. జవాబు ఇవ్వరాదు. ఎవ్వరైన నీ మాటను ఆమోదించని పక్షంలో అసలు చర్చించనే కూడదు. తను అనుకున్న విధంగా వ్యక్తులు కాని, పరిస్థితులు కానీ అనుకూలించకపోయినా కూడ, కోపతాపాలకు తావివ్వరాదు. (...never to argue, never to reply when someone says or does something disagreeable, never to discuss when one does not agree. It is well understood that one should never get into a temper when things or people are not the way one would like them to be.)

తనకు తాను నియంత్రించుకునే అలవాటు లేకపోతే, ఎంత కష్టమయినా సరే ఆ అలవాటు చేసుకు తీరాలి. తను పురోగతి సాధించాలంటే (ఆధ్యాత్మిక పథంలో) ఈ అలవాటు అనివార్యం. మార్గం ఎంతో దూరభారాలతో కూడినది. అందువల్లనే ఆ వ్యక్తికి సహనం అవసరం. తన పట్ల తనకు నిజాయితీ ఉండాలి. అది ఏ నాడూ విఫలం కాకూడదు.

ఇతరులతో శాంతియుత సహజీవనం సాగించాలంటే ఏ వ్యక్తికైన తనపై నియంత్రణ అనివార్యం. పరివర్తన (transformation) ఆకాంక్షించని వారు సైతం ఈ నియంత్రణను అలవర్చుకోవాలి.

*

నిమ్న ప్రకృతి ప్రభావానికి ఎప్పుడూ లోనుకాకూడదు. వాటి సూచ నలను మాటలుగా, చర్యలుగా అసలే మార్చకూడదు. వాటి ఆజ్ఞ లను బాహ్యా, ఆంతరిక జీవనంలో శిరసావహించడానికి ఎప్పుడూ అనుమతించవద్దు. **(...you must never act under the impulse of these [lower] movements, never physically translate their suggestions into speech or action, never permit their orders to be carried out in any inner or outer gesture.)**

*

నీ పరివర్తనలో నీకు తీవ్రమైన సమస్య ఎదురైతే, ఉదాహరణకు నీవు సహనాన్ని కోల్పోవలసివస్తే – 'నాకు మళ్లీ కోపం రాకూ డదు' అని నువ్వు నిర్ణయించుకొంటావు. కాని అది చాల కష్టం. దానికి బదులుగా నువ్వు "ఈ కోపం ప్రపంచ మందెల్లడలా తాండవిస్తూనే వుంటుంది, నాకొక్కడికే గాదు, ప్రతి ఒక్కరికి కోపం వస్తుంది. అది ఎక్కడబడితే అక్కడే కనిపిస్తుంది. నా తలుపులు మూసేస్తే, అది నీలోకి ప్రవేశించలేదు" అని భావించి నట్లయితే, అది మరింత తేలిక. ఒకవేళ "అది నా జన్మలోనే ఉంది. నేను అలాగే పుట్టాను" అని మూర్ఖంగా అనుకున్నావో యిక కోపాన్ని నియంత్రించుకోడం అసంభవం. ఈ క్రోధానికి ప్రతిస్పందించేది ఏదో నీలో వుంది. అన్ని కదలికలు, స్పందనలు సర్వసాధారణంగా నీలోకి ప్రవేశిస్తాయి, మళ్లి నిష్క్రమిస్తాయి. అవి సంచారం చేస్తుంటాయి. కాని నీలోని ద్వారాలు తెరిచిన మేరకు అవి ఒక్కుమ్మడిగా నీపై దాడిచేసి లోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ శక్తు లతో నీకు కాస్త సామీప్య సంబంధం ఉన్నా నీకు తెలియకుం డానే నీకు కోపం వస్తుంది.

*

నువ్వు ఏదైనా ఒక వస్తువును కోరుకున్నావనుకో – ఇంక యింతే సంగతులు! ఆ వస్తువు నిన్ను మెస్మరైజ్ (mesmerize) చేసి ఏడిపిస్తుంది. నీ మనస్సును, నీ జీవితాన్ని తన వశం చేసు కుంటుంది. నీవు దానికి బానిసగా మారతావు.

*

నిమ్నప్రకృతి చేష్టలను నియంత్రించడం ముఖ్యం. అది ఆత్మ సిద్ధికి తొలిసోపానం.

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

(చంపక్‌లాల్ నుండి వచ్చిన ఒక కార్డు, CWM Vol. 14, p. 274; Vol. 4, p. 170; Vol. 6, p. 340; vol. 14, pp. 270, 272)

జీవన లక్ష్యం సుఖమేనా?

శ్రీమాత

పాశ్చాత్య దేశాలాలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన భావాలు రెండున్నాయి. వాటిలో ఒకటి – జీవితానికి గల ప్రధాన లక్ష్యం సుఖం. రెండు – ఒక వ్యక్తి కొన్ని లక్షణాలతో పుడతాడు. వాటిని మార్చడం అసంభవం.

మొదటిది ఒక మహనీయ సత్యానికి వికృతరూపం. మొత్తం సృష్టి అంతా ఆనందంపై ఆధారపడి వుంది నిజమే. ఈ ఆనందమే గనుక లేకపోతే అసలు జీవితమే లేదు. కాని ఈ ఆనందం భగవంతుని గుణం. అది సాపేక్ష ప్రపంచానికి అతీతం. (It is unconditioned). జీవితంలో సుఖం కోసం జరిపే అన్వేషణగా దీనిని తలచరాదు. మామూలు జీవితంలోని సుఖం, పరిస్థితులపై ఆధారపడుతుంది. ఆనందంగా బ్రతికే తనకు వుంది అనే విశ్వాసం ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని తానే జీవించాలన్న సంకల్పానికి దారితీస్తుంది. ఈ వైఖరిలో మితిమీరిన అహంభావం వుంది. అది అనేక సంఘర్షణలకు, బాధలకు, నిరాశకు, నిరుత్సాహానికి, చివరకు సర్వనాశనానికి దారితీస్తుంది.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో జీవితగమ్యం వ్యక్తిగత ఆనందం కాదు. సత్యచైతన్యం వైపు పురోగమించడం, అందుకు ఆత్మను మేలుకొల్పడం.

*

ఆనందం పొందడమే జీవితలక్ష్యమా? ఇది అసలు విషయాన్ని తలక్రిందులు చేయడమే. మానవ జీవనలక్ష్యం భగవంతుని కను గొనడం, భగవంతుని అభివ్యక్తం చేయడం. సహజంగా అది ఆనందానికి దారితీస్తుంది. ఈ ఆనందం భగవత్ సాక్షాత్కార సిద్ధికి పర్యవసానమే కాని లక్ష్యం కానే కాదు. పర్యవసానాన్ని జీవితలక్ష్యం అనుకొని పొరపాటు పడడమే మనవాళిని వేధించే చాలా వేదనలకు మూలకారణం.

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

(*CWM* Vol. 12, pp. 18, 312)

అనంతశక్తి మన అందుబాటులోనే ఉన్నది

శ్రీమాత

మనది భౌతికప్రపంచం. దీంతో పాటు ఒక సూక్ష్మలోకం కూడా ఉన్నది. అక్కడ నిరంతరం శక్తి ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. ఒక నది లోంచి కాలువ త్రవ్వుకుంటే నీళ్లు రావూ? అదే విధంగా నువ్వీ శక్తి వెల్లువలోంచి కావలసినంత శక్తిని పొందగలవు. ఇది కేవలం బలమే కాదు. రోగనివారణ, సృజనశీలత, ఏ ప్రయోజనమైనా దాంతో సాధించవచ్చు. అయితే తగిన శిక్షణ పొంది దానిని నేర్చుకోవాలి. మరి ఆలస్యమెందుకు?

–. సంపాదకుడు

అది విశ్వవ్యాప్తమైన ప్రాణికశక్తిని గ్రహించ గల సామర్థ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆహారం ద్వారా కూడా ఇటువంటి శక్తిని పొందవచ్చుగానీ అది అత్యల్పము – క్రిందినుండి వస్తుంది. కానీ మనకు కావలసినది అనంతమైన విశ్వశక్తులు. వాటిని ఎలా పొందాలో మనం నేర్చుకోవాలి; అంతేకాక సంపాదించిన వాటిని దుబారా చేయకుండా శరీరంలో ఒక రకమైన సమతుల స్థితిని నెలకొల్పుకోవాలి.

ఈ పుంజుకుంటున్న శక్తికీ, వెచ్చించవలసిన శక్తికీ మధ్య పొంతన ఉండాలి. అంతర్గతమైన సామరస్యమున్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది. కొంతమంది స్వతస్సిద్ధంగా సార్వత్రిక శక్తులను గ్రహించి వారిలో విలీనం చేసుకో గలుగుతారు. వారు దాన్ని వెచ్చిస్తూ మళ్ళీ పొందగలరు; పని చేయగలరు. మరి కొందరు నిద్రలోనో, కదలకుండా కూర్చొనో చక్కటి శక్తిని తీసుకోగలుగుతారు. కానీ వెంటనే వారి కార్యకలాపాల్లో దాన్ని ఖర్చు చేసేస్తారు. మళ్ళీ కావాలంటే శక్తిని కొత్తగా పుంజుకోవలసిందే. ఇదేమంత వాంఛనీయం కాదు.

కొందరికైతే అసలు శక్తిని గ్రహించటమే చేతకాదు. వారు శరీరకణాల్లోని శక్తి మీదనే ఆధారపడతారు. అది తగ్గిపోయినప్పుడు, దాన్ని భర్తీ చేసుకోవడం చేతకాక రుగ్మతకైనా లోనవుతారు లేక అలాగే క్షీణిస్తారు. ఇది ఎల్లకాలం కొనసాగదు. సగటు ఆయుర్దాయం పూర్తి కాగానే అంతవరకూ చేసినట్లు శ్రమపడలేరు. ఏ విధంగానూ పురోగతి పొందలేరు.

అలా కాకుండా విశ్వ ప్రాణికశక్తులను గ్రహించి కూడబెట్టుకోగలిగితే, ఆ శక్తి చాలా కాలం నిలిచి ఉంటుంది. తగిన జ్ఞానాన్ని పొంది, మెలకువలు తెలిసిన వారైతే అది వారి దగ్గర ఎంతోకాలం పనికి వస్తుంది. వారు ప్రవీణులైనారు అన్న మాటే.

విషయం ఇంకా బాగా తెలిసిన వారైతే ఎంత శక్తి ఖర్చు పెట్టుకున్నప్పటికీ రెండు మూడు నిమిషాల్లో దాన్ని భర్తీ చేసుకోగలరు.

శక్తి కోసం తమ పైనే ఆధారపడి జీవకణాల్లోని శక్తినంతా ఖర్చుచేసే వారు మాత్రం ఈ విధంగా భర్తీ చేసుకోలేరు. చైతన్యాన్ని ఎంత ఎక్కువ విస్తృతపరుచుకోటం నేర్చుకుంటే అంత సులభమవుతుంది. అది ఎలాగంటే సముద్రంపై ఓ పెద్ద అల ఎగిరిపడినప్పుడు ఆ నీరు ఏ విధంగా ఇసకలో పరచుకుంటుందో అలా చైతన్యం అంతటా జరగాలి. ఆ విధంగా మనలోని ప్రాణిక శక్తిని విశాలపరుచుకుంటే సార్వత్రిక శక్తులను తనలోకి తీసుకోగలము.

ఈ విధంగా చైతన్యాన్ని విస్తృతపరుచుకోగల సామర్థ్యం నీకు ఉంటే ఇంకా దాన్ని ఇలా వృద్ధిచేసుకోవచ్చు. ఏదైన విశాల ప్రదేశంలోకి వెళ్లి భూమ్యాకాశాలు కలుస్తున్నట్లుగా ఉండే దిఙ్మండలం కేసి చూస్తుంటే, అంటే సముద్రం దగ్గర కానీ, విశాలమైన మైదాన ప్రదేశంలోకి గానీ కొండశిఖరానికి కానీ వెళ్లి చూస్తున్నప్పుడు ఎంతో దూరంగా కనిపిస్తుంది కదా. అలా చూస్తూ ఉంటే దానితో ఏకమైపోయి అంత విస్తృతమైపోయిన భావం నీకు కలుగుతుంది. అలా విస్తృత భావం కలిగినకొద్దీ నీలో ప్రశాంతత వృద్ధి పొందుతుంది.

ఇంకా ఎన్నో మార్గాలున్నాయి కానీ ఇలా ప్రకృతితో సంసర్గం పెట్టుకోగలిగితే అదే చాలు. అది అప్రయత్నంగా సిద్ధిస్తుంది. నీ వేదైనా సుందరదృశ్యం చూసినప్పుడు కూడా నీకిలా జరగవచ్చు; ఒక ఆనందానుభూతి కలిగి లోన ఒక వికాసం చోటుచేసుకొని శక్తిని ఆహ్వానిస్తుంది; అదే విస్తృతమై నిలువెల్లా నిన్ను ఆక్రమిస్తుంది. ఈ విధంగా అనేక మార్గాలున్నాయి కానీ సాధారణంగా అందరూ వాటిని అనుసరించరు. ధ్యానం చేస్తూ ఉత్కృష్టమైన జీవితం కోసం ఆకాంక్షించినప్పుడు కూడా సహజంగానే పైనున్న శక్తులను అందుకుంటావు. అన్నిటికంటే ఇటువంటప్పుడే నీలో శక్తి బాగా భర్తీ అవుతుంది. ఈ విధంగా శక్తిని గ్రహించటానికి అనేక పద్ధతు లున్నాయి.

ప్రశ్న: అమ్మా! విశ్వవ్యాప్తమైన ప్రాణికశక్తులను గ్రహించడమెలా?

దానికి అనేక పద్ధతు లున్నాయి. ఆ శక్తులు మొదట ఉన్నాయనీ, వాటిని గ్రహించవచ్చుననీ తెలియాలి. తర్వాత వాటితో సంపర్కం పెట్టుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. నీ చుట్టూ తాండవిస్తున్నట్లూ, ఎల్లెడలా వర్తిస్తున్నట్లూ, అందరిలోనూ, అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ ఉన్నట్లు అనుభూతిని పొందాలి. అది ఎలాగంటే నీవు పల్లెసీమల్లో తిరుగుతూన్నప్పుడు అక్కడి పరిసరాల్లో, చెట్టు చేమల్లో నర్తిస్తున్నట్లున్న ఒకానొక ఉత్సాహశక్తి, నీకు ఎంతో దగ్గరగా, ముచ్చట్లాడుతున్నట్లున్న ఆ భావావేశాన్ని గుర్తు చేసుకో. నీకా

శక్తి కావాలనుకున్నప్పుడల్లా ఆ అనుభూతిని నెమరువేసు కొని దాన్ని దగ్గర చేసుకోడానికి ప్రయత్నించు.

కొందరుంటారు. వీరు కొన్ని రకాల అంగవిన్యాసాల ద్వారా, కొన్ని పనుల ద్వారా ఆ శక్తులతో అనుబంధం పెట్టు కుంటారు. ఆ విధంగా నడుస్తూ నడుస్తూ కొన్ని కొన్ని అభి నయాలు చేసే వారిని నాకు తెలుసు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు అప్రయత్నంగా అలా చేసి శక్తిని పుంజుకుంటారు.

పల్లెసీమలకు వెళ్ళి అక్కడ చెట్ల కింద నడుస్తూ ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ, అనంతాకాశం కింద ప్రకృతి ఒడిలో పరవశిస్తూంటే, ఆ చిరుగాలి, సువాసనలను వెదజల్లే ఆ స్వచ్ఛమైన గాలిని పీలు స్తున్నప్పుడు ప్రతి వారికీ హృదయకవాటాలు బార్లగా తెరుచు కుంటాయి. అప్పుడా సార్వత్రిక శక్తులే నీకు నేస్తాలై నీకు దగ్గరై పోతాయి. ప్రాణశక్తులన్నీ ఇలాగే నీకు వశమౌతాయి.

అనువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

(*CWM* Vol. 7, pp. 71-73)

అయ్యో నాకెవరూ లేరే, నేనొంటరి మనిషి నయిపో యానే అని నువ్వెప్పుడూ అనుకోకూడదు. దైవము నిరంతరం నీకు సాయపడుతూనే వుంటాడు, దారి చూపిస్తూనే వుంటాడు. ఆయనెప్పటికి నిన్ను వద లడు. నిన్ను ప్రేమించి, నీకు బలాన్నిచ్చి, నీ ప్రక్కనే నిలుచొని, నీకు సాయపడుతూ వుంటాడు. ఆయన్ని నమ్ము, అన్నీ ఆయనే చేసిపెడతాడు.

శ్రీమాత

అందమైన దృఢమైన సచేతనమైన శరీరము

శ్రీమాత

దృఢమైన శరీరము

నీకు దృఢమైన శరీరం, పటిష్ఠమైన నాడీ వ్యవస్థ చాలా అవసరము. స్థితప్రజ్ఞత్వమే నీ బాహ్యజీవితానికి ప్రాతిపదికగా ఉండాలి.

దైవానుగ్రహం వలన ఆ దివ్యశక్తి నీలోకి దిగివస్తే దాన్ని భరించటానికి నువ్వు చాలా దృఢంగాను, బలంగానూ ఉండాలి. లేని యెడల నీవా ప్రభావానికి తట్టుకోలేక అతలాకుతలమై పోతావు. భగవత్ సాక్షాత్కారం కలగలేదంటే దానిక్కారణం నీవా విధంగా సంసిద్ధుడివి కాలేదన్న మాట.

*

ప్రశ్న: బాహ్యజీవితంలో స్థిత ప్రజ్ఞత్వమంటే ఏమిటి?

మంచి ఆరోగ్యం, స్థిరత్వం కలిగిన దృఢమైన శరీరం ఉండడం. అంటే పిల్లగాలికి అల్లల్లాడే పసిపిల్లల్లే కాకుండా స్థిరచిత్తుడవై యుండాలి. చక్కగా భుజిస్తూ వేళ పట్టున నిద్రిస్తూ, ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, సమతాస్థితిలో ఉంటే నీ బాహ్యజీవితానికి పటిష్ఠమైన ఆలంబన మున్నట్లే. అలా ఉన్నప్పుడు అది అనేక శక్తులను అందుకొని జీర్ణించుకోగలదు.

మీలో దైవశక్తులంటే తెలిసి వాటిని గ్రహించిన వారెవ్వరైనా ఉంటే, అంటే దివ్యానందశక్తిని అందుకున్న వారున్నట్లైతే వారికి బాగా తెలుస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యముంటే తప్ప వాటిని నిలుపుకోలేరని తెలుసుకుంటారు. అలా వచ్చినప్పుడు వాళ్ళు నవ్వుతూ, ఏడుస్తూ, కంగారుపడుతూ అందుకున్నదాన్ని దులిపేసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తారు. దాన్ని భరించలేక ఉక్కిరిబిక్కిరైపోయి నవ్వుతూ, ఏడుస్తూ, అటూ ఇటూ పరిగెత్తి దాన్ని పారేసుకుంటారు.

అలా కాకుండా అందుకున్నదాన్ని చక్కగా జీర్ణించుకోవాలంటే చాలా ప్రశాంతంగా, సుస్థిరంగా ఉండాలి. మంచి దృఢమైన శరీరము, ఆరోగ్యము చాలా ముఖ్యం. అదే ఊతాన్నిస్తుంది.

మానసిక, ప్రాణిక వ్యవస్థలకంటే దైహిక వ్యవస్థను చక్కగా ఉంచుకోవడం సులభమే. అటువంటి దేహాన్ని బానిసగా ఉప యోగిస్తూ ఈ మానసిక, ప్రాణికములు రెండూ వాటి అవ్యవస్థల వల్ల దాన్ని (శరీరాన్ని) దుర్గతికి పాలుచేస్తాయి. అది (శరీరం) మొదట్లో కొంచెం ఎదురు తిరిగినా తర్వాత వాటికి తలొగ్గి అనారోగ్యం పాలౌతుంది. "ఇది ఒట్టి మొద్దు గాబట్టి మనకి అను గుణంగా నడవటం లేదని" అవి సొద పెట్టడంవల్ల శరీరం వాటిని అనుసరించడం మొదలు పెడుతుంది. మనస్సు తెలిసీ తెలియక "ఇవి తినొద్దు, అవి తినొద్దు, అది మంచిది కాదు" అంటూ ఆజ్ఞా పించడం వల్ల దాన్నే అనుసరించి శరీరం పాడవుతుంది. ఇక ప్రాణికం జారీచేసే ఆజ్ఞలు సరే సరి. తన కఠిన శాసనాలతో మనస్సూ, మితిమీరిన చర్యలతో, భావావేశాలతో అదుపు తప్పిన ప్రాణికమూ శరీరపు సమతౌల్యాన్ని భంగపరచి, నిస్త్రాణ, నీరసా లకు, అస్వస్థతకూ గురిచేస్తాయి.

*

"వీటి పీడ నుంచి శరీరాన్ని విముక్తి చెయ్యాలి. అది మనలోని చైత్యాత్మతో నిరంతర సంయోగం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమవు తుంది." *(సైన్స్ ఆఫ్ లివింగ్)*

సౌష్ఠవమైన సుందర శరీరము

ఇలా మంచి ఆరోగ్యవంతమైన సంతులిత జీవితం గడుపుతు న్నప్పుడు శరీరంలో ఒక నూతనమైన సామరస్యం నెలకొం టుంది. ఉన్నత భూమికలలోని సామరస్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ అది శరీరానికి పరిపూర్ణ అనురూపాన్ని ఆదర్శసౌందర్యరూప మైన ఆకృతినీ కలుగచేస్తుంది.

(సైన్స్ ఆఫ్ లివింగ్)

గూఢజ్ఞులకు (mystics) మతానుయాయులకు ఈ విషయం తెలి యకపోవచ్చు. దైవం ఒక్కొక్క అంగంలోను ఒక్కొక్క విధంగా అభివ్యక్తమౌతాడు. ప్రాణిక, మానసికాలలో శక్తిగానూ, ప్రేమ గానూ, దైహికంలో సౌందర్య సామరస్యాలుగానూ అభివ్యక్త

మవుతాడు. ఈ విధంగా బాహ్యాసౌందర్య వ్యక్తీకరణ మనేది ఆధ్యాత్మిక రంగానికి చెందినది.

*

భౌతిక ప్రపంచంలో దైవాన్ని వ్యక్తం చేసేది ఒక్క సౌందర్యమే. రూపం ప్రధానంగాగల భౌతిక ప్రపంచంలో మనమా సౌందర్యాన్ని కించపరచకూడదు. దైవాన్ని వ్యక్తీకరించేది, విపులీకరించేది, ప్రత్యక్షంగా నిరూపించేది అంతా కూడా సౌందర్యమే. ప్రకృతిలోని అంశాలన్నిటికీ పరిపూర్ణత్వాన్నిచ్చి దైవంతో అనుసంధానపరిచేది సౌందర్యము. అంతేకాక వాటిని సామరస్యం ద్వారా ఆదర్శభావాలతో ఉన్నత శిఖరాల వైపుగా ఉద్ధరిస్తుంది.

*

రూపధారణ పొందిన ఈ ప్రపంచంలో అందాన్ని పాడుచేయుట మనేది ఎంతో పెద్ద తప్పు. భావలోకంలో (world of ideas) సత్యాన్ని అతిక్రమించిన దానితో సమానం. పరమేశ్వరునికి ప్రకృతి చేస్తున్న ఆరాధన సౌందర్యము. ఆకృతి ధరించిన పరమేశ్వరుని భాష సౌందర్యం. దైవచింతన మనేది సౌందర్యాన్ని అర్థం చేసుకోడంలోనూ, వ్యక్తీకరించడంలోనూ తెలియబడుతుంది. అలా చైతన్యం బయటకు కనబడకపోతే అది అసంపూర్ణమే కదా!

చైతన్యవంతమైన శరీరము

మన శరీరాన్ని వివేకంతో మంచి వివేచనాత్మకంగా తయారు చేసుకుంటే దానితో బాటు ఆత్మాభివృద్ధికీ, దాని వికాసానికీ, ప్రగతికీ దోహదం చేసినట్లవుతుంది.

తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా వ్యాయామం ద్వారా దేహకణాల్లో చైతన్యం పూరించడం జరుగుతుంది. ఎలాగంటే కండపుష్టి కోసమని కసరత్తు చేసేటప్పుడూ, అవయవ లాఘవం కోసమనీ, వాటిని లఘువుగాను, శక్తివంతంగానూ చేయటం కోసమనీ, వాటికంత వరకు లేని సునిశితత్వం కలుగచేయాలనీ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు జీవకణాల్లోకి చైతన్యాన్ని ప్రవేశపెడతామన్న మాట. ఆ విధంగా శరీరం మొత్తం ఒకే స్థాయిని పొంది

మంచి పాత్రగా తయారవుతుంది. అంతేకాక తన చర్యలలో అంత కంతకు పురోగతి పొందుతూ, ఆ చర్యల ద్వారానే, తనూ పురోగతి సాధిస్తుంది. అందుకే శరీర వ్యాయామానికి అంత ప్రాముఖ్యత. అద్భుతమైన ఈ ఫలితాలనూ, శరీరం ఎంత పరిపూర్ణత సాధించగలదోననే విషయాన్ని చూసిన వారికి భౌతికదేహాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని లోన ప్రవేశించిన చైత్యపురుషుడు పని చేయడానికి ఇవెంత ఉపయోగమో అర్థమవుతుంది. ఇంత చక్కగా కూర్చబడి, సామరస్యభరితమైన భౌతికకాయమనే ఈ బలోపేత సాధనం చైత్యపురుషునికి లభిస్తే ఆయన కార్యసాధనకు ఎంతగానో తోడ్పడగలదు.

కానీ వ్యాయమం చేసి దేహసౌష్టవం పెంపొందించుకునే వారందరూ ఇటువంటి ఉద్దేశంతోనే చేస్తారనుకోకూడదు. వ్యాయామంవల్ల ఇటువంటి ప్రయోజన ముంటుందని చాలా మందికి తెలియదు. అయినప్పటికీ వారికికూడా ఇటువంటి ప్రయోజనం కొంత కలుగుతుంది. ఒక పద్ధతిలో వివేచనాత్మకంగా దైహికశిక్షణ కొనసాగించే వారిని సున్నితంగా పరిశీలిస్తే ఇతరులకు భిన్నంగా వారి కదలికల్లో ఒక తేజస్సు, ఒక చైతన్యం, జీవకళ కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది.

నిజానికి భౌతికదేహమనేది, భౌతికజీవితమనేది పరమాత్మ తాలూకు అనంత జీవిత ఛాయారూపం మాత్రమే. అయితే అది విరూపత చెంది ఉన్నది. కానీ భౌతిక శరీరం క్రమానుగతంగా అభివృద్ధి చెందగల సామర్థ్యం కలది. వ్యక్తిగతరూపం ద్వారా ఈ భౌతిక పదార్థం పురోగతి చెందుతూ చివరికి భౌతిక జీవితానికీ, ఆవిర్భవించనున్న అతిమానస జీవితానికీ మధ్య వారధి కాగల సామర్థ్యాన్ని పొందుతుంది.

అనువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

(*CWM* Vol. 3, p. 11; Vol. 5, p. 23; Vol. 4, pp. 53-57; Vol. 12, p. 234; Vol. 1, p. 349; Vol. 10, p. 30-32)

మన లక్ష్యం

శ్రీమాత

చేతనాభివృద్ధే జీవితంయొక్క ప్రధాన లక్ష్యం అయితే చాలా కష్టాలు తీరిపోయినట్లే.

ఫలప్రదమయిన, ఆనందకరమైన జీవితం గడపాలంటే దివ్యసాధన కావాలి. ఆ సాధనలో అడుగు ముందు వేయాలంటే గట్టి పట్టుదల, తీవ్రమైన తపన అత్యావసరం. అన్నిటినీ మించి అది సాధించగలమనే అనంతమైన విశ్వాసం వుండాలి. ప్రగతి అంటేనే యువశక్తి. నూరేళ్ళ వయస్సు పైబడినా యీ శక్తిశాలి నిత్యయవ్వనుడై వుంటాడు.

ఎప్పుడైతే వున్న స్థితితో సంతృప్తి పడి ఆకాంక్షని వదులు కుంటావో అప్పుడు జీవచ్ఛవానివై పోతావు. చైతన్యమే జీవితం. జీవితమే నిరంతర సాధన. ఆటుపోటుల్ని తట్టుకుంటూ, మిట్ట పల్లాల్ని అధిగమిస్తూ, ఆశ నిరాశల్ని లెక్కచెయ్యకుండా నిరం తరం భవిష్యత్తు వైపు పురోగమిస్తూనే వుండాలి. స్తబ్ధతను మించిన ప్రమాదకరమైన దేదీ లేదు.

వ్యర్థంగా గడిపిన కాలం వృద్ధాప్యాన్ని పెంచుతుంది.

నీకంటే మహోన్నతమైన దేవతాస్థాయి కోసం నిరంతరం ఆకాంక్షిస్తూ నీ జీవితాన్ని అర్పణ చేసినట్టయితే ముసలితనం నిన్ను బాధించదు. (Consecrate your life to the realisation of something higher and broader than yourself and you will never feel the weight of the passing years.)

పురోభివృద్ధిని నిరోధించే ప్రతి సంవత్సరం జడభరితము, వ్యర్థము. జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దే కర్తవ్యంలో ఒక్క అడుగైనా ముందుకు పోనీయని స్థాణువు.

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు, నడిమింటి విజయలక్ష్మి

(*Bulletin* Nov 1972, p. 43; *CWM* Vol. 15, pp. 82, 128)